

Bananen-Eiscreme mit Joghurt & Früchten

Zutaten | 2 Portionen

2	Bananen (klein geschnitten, tiefgefroren)
150 g	Naturjoghurt
1 Handvoll	frische Früchte (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

- Alles im Mixer cremig schlagen.

Tipp:

Am besten eignen sich sehr reife Bananen – sie sorgen für die perfekte Süße. Wer mag, kann noch einen Klecks Nussmus oder ein paar Haferflocken untermixen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
69,4 kcal	0,7 g	14,3 g	1,8 g	42,4 mg