

# **Blitzschnell. Veganes Müsli-Eis mit Chrunch und frischen Früchten.**

Überreife Bananen landen bei mir im Froster. Dann gibt es nicecream.

Als ich vor ein paar Jahren auf dieses Rezept gestoßen bin...Das war wie eine kleine Erleuchtung.



Gefrorene, pürierte Banane – Das einfachste Eis der Welt. Süß, fluffig und angenehm cremig und das Tollste ist, man kann hinzufügen, worauf immer man gerade Lust hat. Schokostückchen, andere (gefrorene) Früchte, Kekse (...) Oder wie in diesem Fall, Müsli.

Eine Müsli-Eis Bowl.



Ich hab mich gefragt ob das überhaupt geht, wie das wohl schmeckt. Es schmeckt! lecker. Und war genau das richtige Frühstück, an einem warmen Sommer Morgen, in einer kleinen,

mittlerweile doch recht *kuscheligen* Dachgeschoss-Wohnung.

Ich habe also drei Esslöffel Haferflocken und ein paar Amaranth-Puffs im Blender zu Mehl gemahlen und beides anschließend mit den gefrorenen Bananen, einem Esslöffel Pflanzenjoghurt, etwas braunem Mandelmus und ein bisschen Zimt püriert.

Weil es aber ein richtiges Müsli-Eis sein sollte, habe ich noch ein paar andere Zutaten mit unter-gemixt. Eine Handvoll gehackter Nüsse, eine geschnittene Dattel, etwas Rosine und Maulbeere.

Kurz zwei, dreimal auf Pulse drücken, damit die Stückchen erhalten bleiben. In die Bowl umfüllen und mit frischen Früchten garnieren. Das gelbe sind Gold-Kiwi. Die könnte ich momentan Kiloweise essen.



Und wie hat es jetzt geschmeckt? Sehr gut! Wie ein cremiges und leicht fluffiges Porridge-Eis. Und im Gegensatz zu *normalem* Eis, hat das hier auch richtig gut satt gemacht.