

Pflaumeneis / N'ice cream - vegan



Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Min.

Vorbereitung: Pflaumen entsteinen, ev. halbieren, Bananen in Stücke schneiden und beides mind. 8 Std. tiefgefrieren. Kokosmilch mind. 12 Std. in den Kühlschrank stellen.

Zutaten

200 g	(Wild)-Pflaumen oder Zwetschgen, tiefgefroren
100 g	reife Bananen, tiefgefroren
2 EL	helles Mandelmus
2 EL	Mandeln, gemahlen
2 TL	Zimtpulver
2 dl	Kokosmilch, eiskalt (Achtung: Nicht Kokossaft!)



Deko halbierte Wildpflaume und Zimtpulver oder Mohnsamen

Zubereitung

- Bananen und die gefrorenen Pflaumen 5 Min. vor der Zubereitung aus dem Tiefkühlschrank nehmen.** (Für Stabmixer eher 10 Min.)
- Alle Zutaten** in einem guten Mixer (oder mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäss) ca. 30-60 Sek. oder solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
 - Ein nur **leicht gemixtes** Eis (welches noch Stücke enthält) ist genauso lecker wie ein **homogenes** Eis.
- In **kleine Dessertgläser** (da sehr sättigend) füllen und sofort servieren oder kurz in den Tiefkühler stellen! (Das Eis schmilzt schnell)

Tipps

- Wer es gerne süsser mag, kann 1-2 EL **Agavendicksaft** begeben.
- Statt der Pflaumen kann das Bananeneis mit 2-3 EL **Kakaopulver** oder 1 EL **Matchagrünteepulver** ergänzt werden. (Dann mit 300 g Bananen)
- Für Schokoeis Mandelmus aus ungeschälten Mandeln verwenden.
- Andere Früchte, Beeren verwenden (vor dem Einfrieren in **2x2 bis 3x3 cm grosse Stücke** schneiden)
- **Gewürze:** Kardamom zu Erdbeeren, Zimt zu Kakao, Vanille zu Beeren.
- Andere Pflanzenmilch verwenden (Mandel, Cashew...)
- Süßes **Granola/Crunch oder zerbröselte trockene Cookies** als Dekoration.

Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt ☺