

**BISSEN
BESSER**

Nicecream

Zubereitung **25 MIN**

Gesamt **6H 10 MIN**

Schwierigkeit **LEICHT**

Kalorien / Portion **232 KCAL**

ZUTATEN | 4 Portionen

400 g	Bananen
100 ml	Haferdrink
1,5 EL	Ahornsirup
0,5	Bananen
3	Mandarinen
2	Orangen
0,5 TL	Speisestärke
0,5	Vanilleschoten
1 Stück	Ingwer
40 g	Haselnusskerne
2	Zweige Thymian
0,5 TL	Kardamomkapseln

ZUBEREITUNG

- 1** Für die Nicecream Bananen schälen und in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. In ein gefriertaugliches Gefäß geben, verschließen und mindestens 6 Stunden tiefkühlen.
- 2** In der Zwischenzeit für das Topping Banane schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mandarinen pellen und vom Weiß befreien.
- 3** Die Hälfte der Orangen halbieren und den Saft auspressen. 2 EL vom Saft in einer Schüssel mit der Speisestärke verrühren. Die zweite Hälfte der Orangen filetieren und den austretenden Saft auffangen.
- 4** Vanilleschote halbieren, der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Ingwer schälen und fein reiben. Haselnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl goldbraun rösten. Thymian waschen und trocken tupfen.
- 5** Orangensaft, Vanillemark, Ingwer und Kardamom in einen Topf geben und aufkochen. Die im Orangensaft aufgelöste Speisestärke einrühren, einmal unter Rühren aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Orangen- und Mandarinenfilets unterheben und abkühlen lassen.
- 6** Gefrorene Bananen in einem Hochleistungsstandmixer mit Haferdrink fein pürieren. Je nach gewünschter Süße etwas Ahornsirup dazugeben.
- 7** Nicecream mit Bananenscheiben, lauwarmem Mandarinen-Orangen-Kompott, gerösteten Haselnüssen und Thymianzweigen toppen und servieren.

NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	971 kj (12%)
Kalorien	232 kcal (12%)
Kohlenhydrate	41 g
Fett	7 g
Eiweiß	4 g