

Nicecream.

 **15 Min.**

Vorbereitung

 **15 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

- g gefrorene Bananenscheiben
- g Nusskernmischung (z.B. Simply Sunny)
- g Weintrauben (möglichst ohne Kern)
- EL Limettensaft, frisch gepresst
- EL Akazienhonig (z.B. Naturgut)
- g Quark (20 % Fettgehalt)
- entkernte getrocknete Datteln (z.B. Simply Sunny)
- EL Buttermilch oder Wasser

- 1** Nimm die Bananen schon mal aus dem ewigen Eis und lass sie etwas antauen.
- 2** Starte nun mit den Nüssen – ohne Fettzugabe in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze rösten. Dabei gelegentlich wenden.
- 3** Die einzelnen Weintrauben von den Stielen zupfen, im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und dann halbieren. Viele Kerne zu sehen? Dann bleibt dir nichts anders übrig, als sie rauszupulen. Weintrauben dann mit Limettensaft beträufeln.
- 4** Deine Nüsse duften gut? Dann gib den Honig dazu, lass alles nochmal kurz heiß werden und dann runter vom Herd.
- 5** Das andere kühlt ab, das andere mariniert: Zeit für deine Nicecream! Gib die gefrorenen Bananenstücke zusammen mit Quark, entkernten Datteln und Buttermilch in ein hohes Gefäß und püriere die Zutaten, bis sie cremig sind und die Konsistenz von Eiscreme haben. Ggf. nach und nach etwas mehr Buttermilch zugießen, damit die Konsistenz optimal wird. Falls die Nicecream etwas zu flüssig geworden ist, kannst du sie für 30 Min. ins Gefrierfach stellen und so retten.
- 6** Ist die Creme perfekt? Dann z.B. in Gläser abfüllen und mit deinem Traubensalat sowie den Nüssen toppen. Die Nicecream sofort essen!

Tipp: Wenn du es etwas raffinierter servieren möchtest, dann legst du den Boden und unteren Rand des Glases mit ein paar halbierten Trauben aus – Schnittfläche aufs Glas. Dann vorsichtig die Creme darauf verteilen, und obenauf dann den Salat. Das macht was her!