

Tipp eines Gasthaus Badhof Stammgastes, den wir Ihnen gerne weitergeben möchten.

Brennnessel Eis für Bananen- verwertung



- 3 sehr reife Bananen, geschält, in Stücken eingefroren
- 100g Cashewkerne
- 2 Handvoll gewaschene Brennnesselspitzen
- 1 Glas Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- Vanilleschote

Zubereitung:

Cashewkerne und gefrorene Bananen grob mixen.

Brennnesselspitzen zerkleinern und mit dem Wasser, dem Zitronensaft und dem Mark der Vanilleschote zu der Cashew-Bananenmischung geben.

Alles zu einer cremigen Masse pürieren.

In Eisförmchen füllen und einfrieren.

E Guete!