Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker

Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker

Heute gibt es ein Rezept für super einfaches Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker. Eis selber machen ist ja immer so eine Sache. Mit einer guten Eismaschine gar kein Problem. Leider sind diese oft sehr teuer und dann auch nicht gerade klein. Bei einigen Maschinen muss man 24 Stunden vorher den Eisbehälter einfrieren, oder sogar den Behälter mit schon eingefülltem Eis. Da muss man also vorher wissen, welche Sorte man am nächsten Essen möchte, finde ich irgendwie doof. Daher ist dieses Eis eine tolle Alternative, welche in 2-3 Stunden fertig ist. Durch den körnigen Frischkäse enthält das Bananen-Eis eine gute Portion Proteine. Ihr könnt euch so also ganz einfach ein schnelles Protein-Eis selber machen.

Ich habe light Frischkäse verwendet. Diesen könnt ihr aber auch durch einen mit Vollfettstufe ersetzen. Die Milch lässt sich auch problemlos gegen Pflanzenmilch austauschen. Die Banane könnt ihr durch sämtliches Obst, oder auch Beeren ersetzen. Da könnt ihr einfach das verwenden, was ihr am liebsten mögt. Zum Süßen habe ich Chunky Flavour von More Nutrition verwendet. Diese gibt es in vielen tollen Geschmacksrichtungen und man spart sich viele Kalorien. Zudem kann man seinen Joghurt oder Quark damit super abwechslungsreich gestalten. Kaufen könnt ihr Chunky Flavour direkt im Shop bei More Nutrition oder auch über den More Nutrition Amazon Store. Anstelle dessen könnt ihr aber auch jeglichen anderen Zuckerersatz, oder einfach normalen Zucker verwenden. Dabei solltet ihr dann aber auf Puderzucker zurückgreifen. Dieser löst sich sehr viel besser und ihr habt später in eurem Eis nicht überall die Zuckerkristalle.

Chunky Flavour Vanilla Perfection

Xucker Schoko-Drops mit Xylit

ESN Flavn Tasty Buttercookie

ESN Protein Pudding Vanilla

Protein Bananen Eis ohne Zucker ganz einfach selber machen

Für das Bananen-Frischkäse-Eis zuerst den Frischkäse, zusammen mit 70 g Banane, der Milch und etwas Chunky Flavour in einen

Mixer geben und fein pürieren. Die Masse anschließend in ein verschließbares Gefäß geben und für etwa 2-3 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Das fertige Eis mit einem Eisportionierer in ein Schälchen geben. Die restlichen Banane in Scheiben schneiden, auf dem Eis verteilen und mit etwas Zero Schokoladensirup toppen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DESSERTS & SÜSSSPEISEN