

# Hier und heute



## **Protein-Nicecream mit Erdbeeren**

Diese raffinierte Protein-Creme mit Erdbeeren von Diplom-Ökotrophologin Isabell Heßmann ist ein himmlisch-fruchtiger Ersatz für Eiscreme.

## **Das Rezept**

von Isabell Heßmann für drei Portionen

## **Zutaten**

- 150 g Bananen (2 kleine)
- 150 g TK-Erdbeeren
- 50 g weiße Bohnen (Dose)
- 1-2 EL Joghurt oder vegane Joghurtalternative
- frische Erdbeeren zum Anrichten

## **Zubereitung**

Bananen schälen und in Stücke schneiden. Bananenstücke mindestens vier bis fünf Stunden oder über Nacht einfrieren.

Die gefrorenen Bananenstücke zusammen mit TK-Erdbeeren, Bohnen und Joghurt in einen Mixer geben und bei nicht zu hoher Drehzahl pulsartig cremig pürieren. Sofort in Gläser oder Schälchen füllen.

Nach Belieben mit frischen Erdbeeren anrichten und genießen.