



SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Snickers Nice Cream – schnelles, veganes Bananeneis

**Zubereitungszeit:** 5 min   **Gesamtzeit:** 5 min   **Schwierigkeitsgrad:** einfach   **Portionen:** 2   **Kalorien p.P.:** 350 kcal

## Zutaten

2 Stück(e) Reife Bananen, gefroren

2 Teelöffel Erdnussmus

20 g Dunkle Schokolade (85 %)

1 Prise(n) Salz

30 g Erdnusskerne, optional gesalzen

Etwas Wasser, optional

2 Teelöffel Kakao, optional

---

## Zubereitung

1.

Idealerweise sind die Bananen schon fertig gefroren, wenn nicht, dann die Bananen in Scheiben schneiden und für mind. 12–24 h in einem geschlossenen Behälter oder einer Gefriertüte in den Gefrierschrank legen.

2.

Die fertig gefrorenen Bananen aus dem Tiefkühler holen und kurz für wenige Minuten etwas antauen lassen.

3.

Die Schokolade in der Zwischenzeit, je nach Vorliebe, mit einem Messer oder einer Küchenmaschine grob bis mittelfein hacken.

4.

Die Bananen mit dem Erdnussmus und der Prise Salz und optional dem Kakao (für extra schokoladigen Geschmack) in eine Schüssel, eine hohe Form oder in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.

Sollte die Masse zu fest werden, kann vorsichtig nach und nach etwas Wasser hinzugegeben werden, bis das Eis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Doch Vorsicht, die Bananen tauen während des pürieren immer weiter auf, nicht, dass die Masse plötzlich zu flüssig wird.

5.

Einen Teil der Schokoladenstücke unter die Nicecream heben und auf zwei Schüsseln verteilen.

6.

Mit der restlichen Schokolade und den Erdnusskernen garnieren und möglichst schnell genießen oder nochmal kurz kaltstellen bzw. einfrieren.

Guten Appetit!

## Wie kann das Rezept variiert werden?

Einer der größten Vorteile der Snickers Nice Cream ist ihre Vielseitigkeit. Die Basis aus gefrorenen Bananen kann nach Belieben angepasst werden, um unterschiedliche Geschmackserlebnisse zu kreieren.

Natürlich kann die Bananenmasse ohne vorher gefrorene Bananen auch direkt zuerst zubereitet und dann erst eingefroren werden. So bilden sich aber unter Umständen Eiskristalle, und das Ergebnis bleibt nicht so wunderbar glatt und cremig.

Wer eine noch **reichhaltigere Konsistenz** wünscht, kann statt Wasser auch eine Flüssigkeit wie Milch, Sahne oder eine pflanzliche Milchalternative wie Kokosmilch verwenden. Diese Zutaten verleihen der Nice Cream zusätzlich eine samtige Textur und intensivieren den Geschmack.

Die Wahl des Nussmuses sowie des Nuss-Toppings lässt Raum für Kreativität: Statt Erdnussmus kann auch **Cashewmus oder Mandeln** verwendet werden, um die geschmackliche Richtung zu variieren.

Für eine tropische Variante könnte man Kokosmilch statt Erdnussmus verwenden und die Nice Cream mit Kokosflocken als Topping bestreuen – **eine Raffaello Nice Cream als Kokos-Bananeneis**, das den Sommerurlaub direkt ins Glas bringt.

Für diejenigen, die noch **mehr Proteine** in ihr Eis integrieren möchten, lässt sich ein Proteineis daraus zaubern. Ein Schuss neutrales oder Schokoladen-Proteinpulver sorgt für den nötigen Eiweißkick. Auch Eierprotein in der Variante Mousse a Chocolate ist eine spannende Option, um das Eis nicht nur gesund, sondern auch nährstoffreicher zu gestalten.

## Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten der Snickers Nice Cream sind nicht nur einfach, sondern auch ausgesprochen nährstoffreich.

Die **Bananen** bilden die Grundlage und bieten eine Fülle an Vitaminen, insbesondere Vitamin B6, das für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem wichtig ist. Zudem liefern sie viel Kalium, das eine Schlüsselrolle bei der Regulierung des Blutdrucks spielt und die Muskelfunktion unterstützt. Das natürliche Fruchtzuckerprofil der Banane sorgt zudem für eine langanhaltende Energiequelle, die den Blutzuckerspiegel stabil hält.

Das **Erdnussmus** liefert eine großartige Quelle für gesunde Fette, insbesondere einfach ungesättigte Fettsäuren, die positiv auf das Herz-Kreislaufsystem wirken. Darüber hinaus enthält es Magnesium, das für die Muskel- und Nervenfunktion wichtig ist. Die Erdnüsse enthalten auch wertvolle Eiweiße, die für den Muskelaufbau und -erhalt entscheidend sind. Wenn **Erdnüsse** in ihrer ganzen Form verwendet werden, liefern sie zudem auch Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.

Die **dunkle Schokolade** (mindestens 85 %) ist nicht nur ein Genussmittel, sondern auch eine Quelle für wertvolle Antioxidantien, die dazu beitragen, Zellschäden durch freie Radikale zu verringern. Diese Flavonoide aus der dunklen Schokolade können auch die Blutgerinnung unterstützen und die Herzgesundheit fördern.

Der Zusatz von **Salz** kann den Mineralstoffhaushalt stabilisieren, ist ein schöner Gegenspieler zum Kalium in der Banane und hebt den Geschmack der Erdnüsse hervor.

Diese Mischung aus Bananen, Erdnüssen, Schokolade und Kakao sorgt nicht nur für einen köstlichen, gehaltvollen Snack, sondern auch für eine ausgewogene Kombination von Nährstoffen, die den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen versorgen.

## **Was ist das Fazit?**

Die Snickers Nice Cream ist mehr als nur eine leckere Sommererfrischung – sie ist ein praktisches, gesundes und nachhaltiges Rezept, das sich schnell zubereiten lässt und kaum Zutaten benötigt. Es ist die perfekte Möglichkeit, überreife Bananen zu verwerten und dabei ein köstliches Eis zu zaubern, das sowohl den Gaumen als auch den Körper erfreut. Mit ihren gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist diese Nice Cream nicht nur ein Genuss, sondern auch ein echtes Superfood, das im Handumdrehen zubereitet ist. Ganz gleich, ob du sie klassisch oder mit Variationen zubereitest, dieses Rezept bietet dir eine erfrischende, nachhaltige Alternative zu traditionellen Eissorten – ganz ohne Reue.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela