



SONNENPARK
FAMILHOTEL HOCHSAUERLAND

GESUNDE NICECREAM FÜR DIE GANZE FAMILIE



 **FAMILHOTEL®**
Deine Familienhotels.



LUST AUF MEHR?
EINFACH AUF UNSEREM
SONNENPARK-BLOG VORBEISCHAUEN
WWW.SONNENPARK.DE/BLOG

ZUTATEN

☐ Bananen nach Bedarf (1 Banane = 1 Kugel Eis)

.....

ZUBEREITUNG

Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

4 - 6 Stunden im tiefkühlfach gefrieren lassen, am besten aber über Nacht.

Mit einem Hochleistungsmixer mixen und gegebenenfalls einen Schluck Flüssigkeit (Milch oder Wasser) hinzugeben, für die Konsistenz.

Servieren und genießen!

VARIATIONEN

Der Mango-Kokos-Traum (Vegan):

Püriert etwa 300 g gefrorene Mangostücke mit 50-70 ml cremiger Kokosmilch (aus der Dose). Das Ergebnis schmeckt wie ein Tag am Strand in der Karibik.

Der Beeren-Klassiker (vegetarisch):

Für eine ganz simple Variante mixt ihr TK-Erdbeeren oder -Himbeeren mit einem ordentlichen Schuss flüssiger Sahne und – falls die Beeren etwas sauer sind – einem kleinen Löffel Honig. Herrlich cremig und blitzschnell fertig!