Bananen-Mandel-Smoothie mit Kakaonibs

(ergibt 4 portionen- pro Portion 370kcal)

Zutaten:

5 Bananen
8 EL Mandelmus
240 ml Mandeldrink
4 EL Agavendicksaft
2 TL gemahlener Zimt
4 EL Kakaonibs
4 Stiele Minze

Zubereitung:

4 Bananen in Stücke schneiden. Bananen, Mandelmus, Mandeldrink, Agavendicksaft und Zimt fein pürieren. Nibs, bis auf etwas zum Bestreuen, unter den Smoothie rühren. 1 Banane schräg in Scheiben schneiden und jeweils an einer Seite einritzen. Minze waschen und trocken schütteln. Glasränder mit Bananenscheiben und Minze verzieren. Smoothie in die Gläser verteilen und mit übrigen Kakaonibs bestreuen.

Chiapudding mit selbstgemachten Bananen-Zimt-Eis

(ergibt 4 portionen- pro Portion 330kcal)

Zutaten:

4 reife Bananen
600 ml Milch
4 EL brauner Zucker
4 EL gehäuft Chiasamen
2 EL Mandelmus
Zimt
Frischhaltefolie

Zubereitung:

Bananen schälen, in Scheiben schneiden, auf einem mit Folie ausgelegten Teller verteilen, über Nacht einfrieren. 400 ml Milch, 3 EL braunen Zucker und 4 EL Chiasamen in ein Schraubglas füllen, kräftig schütteln. Ca. 12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. In der ersten Stunde immer wieder gut durchschütteln. Gefrorene Bananen, 200 ml Milch, Mandelmus, 1 EL braunen Zucker und 1 TL Zimt mit einem leistungsstarken Stabmixer zu einem glatten Eis pürieren. Hälfte des Chiapuddings in vier Gläser verteilen. Sofort die Hälfte des Eis darauf geben, dann Rest Pudding und Eis einschichten. Mit etwas Zimt und Chiasamen bestreut sofort servieren.