Nice Cream (sunn bananis)

Ingredienser



♥ 4 modne bananer (se tips)
♥ 0,5 ts vaniljepulver (se tips)

Fremgangsmåte

Bananene må i forkant deles i biter og fryses ned over natten så de er helt frosne.

Ha frosne bananbiter i en food processor.

Dryss over vaniljepulver.

Kjør food processoren på full styrke. Du vil først se at bananene deles opp og blir som tørre, grovkornete biter.

Ligner ikke på iskrem enda, men bare fortsett å kjøre i vei med food processoren. Stopp opp food processoren innimellom og skrap ned bananbitene som legger seg i kantene, så også de blir moste. Etter hvert vil du se at de tørre bananbitene forvandler seg til en kremete mykis.

Ha iskremen i skåler og server straks.

Tips

♥ Jeg har skrevet 4 modne bananer i oppskriften, men jeg teller aldri mengden her. Jeg bare deler opp banener jeg har til overs fortløpende og legger dem i plastbokser.

Så henter jeg opp ønsket mengde når jeg vil lage meg sunn bananis.

♥ Det er veldig viktig for smaken at du bruker skikkelig søte, modne bananer. Det er jo ikke noe annen søtning i denne isen, så dette er faktisk helt avgjørende for om isen blir god. Jeg pleier å fryse ned bananer som har masse brune flekker. Det er da de er best til å bake med, og også å lage Nice Cream med. Frosne bananbiter egner seg forresten også utmerket til smoothies.

♥ I stedet for malt vaniljepulver kan du gjerne bruke frø fra vaniljestang eller vaniljepasta (vanilla paste).

♥ Isen fra food processoren er nokså myk (nesten som softis). Hvis du ønsker fastere iskrem som du kan lage kuler av, må du ha mykisen i en plastbeholder og fryse ned i et par timer.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/nice-cream-sunn-bananis