# Nice Cream Bowl med skogsbær




## Ingredienser

Bringebærsaus med honning:
♥ 250 g frosne bringebær
♥ 1 ss bringebærhonning (se tips)

Nice Cream med skogsbær:
♥ 2 modne bananer (fryst i biter)
♥ 3 dl frosne skogsbær

Topping:
♥ 100 g friske bringebær
♥ 1 dl granola (se tips)
♥ 1 ss bringebærhonning (se tips)

## Fremgangsmåte

*Start gjerne med å lage klar bringebærsausen:*
La de frosne bringebærene tine i en liten kjele. Varm opp bærene med honning (eller annen søtning, se tips). Mos bærene deretter med stavmikser. Press bærsausen gjennom en sikt slik at du får fjernet bringebærfrøene. Avkjøl og oppbevar i en skål.

*Nice Cream med skogsbær:*
Ha frosne bananbiter og frossen skogsbærblanding i en food processor med hakkekniv. Kjør blandingen sammen. I starten vil den virke kornete og tørr, men bare fortsett å kjøre blandingen sammen enda en stund til. Stans food processoren innimellom for å skrape ned det som samler seg i kantene, slik at alt blir jevnt most. Til slutt vil konsistensen blir som en jevn mykis.

Hvis du ønsker å servere dette som iskremkuler, kan du fryse ned blandingen i en boks i noen timer til blandingen er så frossen at du kan forme den til iskremkuler med en iskremskje.

Siden jeg her ville lage en Nice Cream Bowl, lar jeg iskremblandingen forbli myk og har den i en stor skål. Jeg hadde granola i bunnen av skålen og toppet med friske bringebær og bringebærsaus.

Jeg synes det blir ekstra godt med en skje god honning på toppen sammen med granolaen. Her fikk jeg tak i rå bringebærhonning, som har alle gode næringsstoffene i behold (se tips). Helt nydelig!

### Tips

♥ Rå bringebærhonning har jeg kjøpt i helsekostforretning. Honningen kan gjerne sløyfes hvis du vil.

♥ Honningen i bringebærsausen kan erstattes med annen søtning (sukker, kokosblomstsukker, sukrin, agavesirup osv.)

♥ Som granola kan du enten bruke ferdigkjøpt, eller hjemmelaget variant (du finner mange granolaoppskrifter her på Det søte liv.

♥ Oppskriften gir 2 middels porsjoner eller 1 stor. Det du måtte få til overs, kan du sette i fryseren til en annen gang.

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

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/nice-cream-bowl-med-skogsbaer