Nice Cream Bowl med banankakegranola og peanøttsmør



Ingredienser

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

Banankakegranola:
♥ 1 banan (godt moden, se tips)
♥ 1 dl kokosolje
♥ 2 ss agavesirup (eller lønnesirup eller honning)
♥ 2 ss kanel
♥ 3 dl store havregryn
♥ 2 dl mandler
♥ 2 dl valnøtter
♥ 1 dl chiafrø

Servering:
♥ 4 ss grovt peanøttsmør

Fremgangsmåte

Banankakegranola:
Mos bananen. Tilsett smeltet kokosolje og søtning. Rør sammen. Tilsett kanel.

Hakk nøttene grovt. Ha nøtter og chiafrø i en bolle sammen med havregryn.

Tilsett bananblandingen. Bland godt sammen.

Fordel blandingen utover i en langpanne som er smurt lett med litt kokosolje. Stek granolaen midt i ovnen ved 180 °C i 25 minutter. Rør rundt etter 15 minutters steketid slik at granolaen blir jevnt stekt.

La den stekte granolaen avkjøles i langpannen til den er helt kald. Oppbevar granolaen på tett glass eller boks.

Nice Cream:
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 vanilje. Kjør food processoren på full styrke. Du vil først se at bananene deles opp og blir som tørre, grovkornete biter. Fortsett å kjøre food processoren. Stopp opp 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.

Servering:
Ha iskremen i skåler. Ha over banankakegranola og peanøttsmør. Serveres straks.

Tips

♥ Jeg har skrevet 4 modne bananer i oppskriften, men jeg teller aldri mengden her. Jeg bare deler opp bananer 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 samme gjelder banankakegranolaen: Bruk supermoden og søt banan for den beste smaken!

♥ 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.

♥ Granolaen kan gjerne lages lenge i forveien. Oppbevares i tett boks slik at den holder seg sprø. Nice Cream du ikke bruker med en gang kan gjerne oppbevares i fryseren.

♥ Jeg liker best å bruke naturell variant av **Nice Cream** sammen med bananakegranolaen fordi bananansmaken da kommer veldig godt frem. Dette passer også veldig godt smaksmessig med peanøttsmør. Men det er ingen ting i veien for å variere smaken ved å kombinere smaksatt Nice Cream med annen type granola og kanskje noen bær. Prøv for eksempel **Nice Cream med jordbær**, granola og friske eller rørte jordbær. Se alle varianter av Nice Cream som jeg har laget i samlekategorien **HER**.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/nice-cream-bowl-med-banankakegranola-og-peanottsmor