

Isabell Heßmann
Mango-Bohnen-Nicecream

Für 3 Portionen

Zutaten:

150 g	Banane (2 kleine)
150 g	TK-Mango
50 g	große weiße Bohnen (Dose)
1-2 EL	Joghurt oder Joghurtalternative
etwas	Honig (nach Belieben)
etwas	Kurkumapulver (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Bananenstücke mindestens 4–5 Stunden oder über Nacht einfrieren.
2. Eingefrorene Bananenstücke zusammen mit TK-Mango, Bohnen, Joghurt und Honig in einen Mixer geben und bei nicht zu hoher Drehzahl cremig pürieren. Sofort in Gläser oder Schälchen füllen.
3. Wer mag, streut noch ein paar Toppings darüber

Tipp: Wer die Farbe noch intensiver gelb mag, kann noch etwas Kurkumapulver untermixen. Kurkuma ist zudem sehr gesund, es kann gegen Entzündungen und Verdauungsbeschwerden helfen.