

Veganes Törtchen mit Bananen-Heidelbeer-Zimt-Eis

Für zwei Personen

Für das Törtchen:

50 g Datteln

50 g gemahlene Walnüsse

50 g gemahlene Mandeln

1 EL Kokosöl

Für das Eis:

180 g gefrorene Bananenstücke, 1cm

40 g gefrorene Heidelbeeren

1 Tr Zimtöl

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

frische Beeren

Für das Törtchen die Datteln in einer Moulinette klein hacken. Mit den gemahlenden Nüssen und dem Kokosöl vermengen und zu einem Teig verarbeiten. In Förmchen geben und für zehn Minuten in das Gefrierfach stellen.

Für das Eis die gefrorenen Bananenstücke zusammen mit den Heidelbeeren und einem Tropfen Zimtöl in den Mixer geben und zu einem cremigen Eis verarbeiten.

Das Törtchen mit Bananen-Heidelbeer-Zimt-Eis auf Tellern anrichten, mit Minzblättern und Beeren garnieren und servieren.

Karin Opitz-Kreher am 13. Oktober 2016