

## Bananenglace mit Caramelsauce und Heidelbeersirup Rezept - Gesundes Eis

Zubereitung	Schwierigkeitsgrad	Menge
6 Stunden	Einfach	2 Portionen

### Zutaten und Zubereitung

Zutaten für das Bananenglace:

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Bananen

Zutaten für das Caramelsauce:

Menge	Bezeichnung
50 g	Zucker
15 ml	Wasser
30 ml	Vollrahm
1 Prise	Salz
5 g	Butter

Zutaten für den Heidelbeersirup:

Menge	Bezeichnung
50 g	Heidelbeeren (gefroren oder frisch)
25 g	Honig
50 ml	Wasser
½ TL	Maisstärke

Zubereitung des Bananenglaces:

1. Die Bananen in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und über Nacht im Gefrierschrank kalt werden lassen.
2. Die Bananen aus dem Gefrierschrank nehmen und 15 Minuten auftauen lassen.
3. Die gefrorenen Stücke in die Küchenmaschine geben und ungefähr 10 Minuten pürieren (wir konnten dies auch in unserem kleinen Zerkleinerer für Kräuter machen). Nach einer gewissen Zeit verwandeln sich die gefrorenen Bananen in eine Masse, die Frozen Yogurt ähnelt.
4. Das Bananenglace wieder in die Kälte stellen, bis das Caramel und der Heidelbeersirup zubereitet sind. Damit verfestigt es sich wieder ein wenig.

Option 1: Zubereitung der Caramelssauce:

1. Wasser und Zucker in eine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze kochen, bis der Zucker zu schmelzen beginnt.
2. Gut verrühren, so dass der Zucker gleichmässig auf dem Pfannenboden verteilt wird. Dann nicht mehr rühren und weiter köcheln.
3. Sobald die Mischung eine gelbliche Farbe hat, die Pfanne von der Hitze nehmen und den Rahm dazugeben.
4. Butter und Salz begeben und bei niedriger Wärme für 3 weitere Minuten köcheln.
5. Die fertige Caramelsauce in eine Tasse geben und auskühlen lassen.

### Option 2: Zubereitung des Heidelbeersirups:

1. Wasser, Honig und Heidelbeeren in einer Pfanne zum Kochen bringen. Ab und zu rühren und sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren. Für 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Maisstärke mit zwei Teelöffel Wasser vermischen und unter ständigem Rühren zur Mischung begeben. Zwischendurch den feinen Duft, der sich in der Wohnung verbreitet, genießen.
3. Den Heidelbeersirup in eine Tasse geben und auskühlen lassen.

### Fertigstellen des Bananenglaces:

1. Das Bananenglace aus dem Gefrierschrank nehmen.
2. Den Heidelbeersirup oder die Caramelsauce unter die Mischung ziehen.
3. Kalt genießen. En guate!

### Bananenglace mit Caramelsauce:

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
272 kcal	8 g	52 g	2 g

### Bananenglace mit Heidelbeersirup:

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
157 kcal	1 g	41 g	2 g