

Die Sonne und das heiße Wetter geben gerade ihr Bestes, um eines in mir auszulösen:

Den unstillbaren Hunger auf Eis.

Wie schade, dass es so wenig gesunde Eissorten zu kaufen gibt.

Selbst veganes und selbstgemachtes Eis hat meist so viel Zucker, dass ich es kaum essen mag.

Aber wie immer gibt es auch zum Eis einige gesündere Alternativen.

Sie erfordern ein bisschen mehr Aufwand, schonen dafür aber den Geldbeutel und können ohne Bedenken gegessen werden.

Die Grundidee des Nana-Eis -oder auch Nicecream genannt- ist nicht neu und ebenso simpel wie genial:

Einfach gefrorene Bananen mixen.

Und das Beste daran ist, dass du so auch deine alten Bananen loswirst.

Leider entpuppt sich die Zubereitung des Nana Eis in der Praxis als etwas schwieriger. Wenn auch nicht besonders aufwendig, scheitern doch viele bei den ersten Versuchen.

Das musst du bei der Herstellung von Nana Eis beachten

Es gibt einige grundsätzliche Tricks, die du unbedingt beachten solltest, wenn du Eis selbst und ohne Eismaschine herstellen willst.

Damit steht dem Eisgenuss dann nichts mehr im Wege.

Richtiger Gebrauch des Mixers

Zunächst ist da der Mixer.

Jeder Mixer ist ein bisschen anders, deshalb kannst du nicht jedes Rezept einfach eins zu eins übernehmen.

Die Motorisierung macht sich spätestens beim Eis bemerkbar.

Denn bei einem starken Motor, kann der Mixer auch mit niedriger Drehzahl genug Kraft aufbringen, um gefrorene Früchte zu zerkleinern.

Das ist wichtig, denn du kannst den Mixer nicht einfach auf höchster Stufe einige Minuten laufen lassen und hast dann ein gelungenes Eis.

Sobald die gefrorenen Zutaten zerkleinert werden, entsteht eine feste und träge Masse.

Diese wird bei schneller Umdrehung einfach an den Rand gedrückt und die Messer des Mixers laufen leer.

Das verhindert nicht nur den Zerkleinerungsprozess, sondern schadet auch dem Mixer.

Die richtige Geschwindigkeit macht den Unterschied.

Am besten hat sich bei mir bewährt, eher langsam zu mixen.

Ich bleibe dabei immer im unteren Viertel des gesamten Drehzahlbereichs.

Dadurch hast du hinterher ein besseres Ergebnis, aber die Zerkleinerung ist für den Mixer auch schwieriger.

Wenn du keinen sehr leistungsstarken Mixer verwendest, solltest du die gefrorenen Zutaten

eventuell leicht antauen lassen.

So haben die Schneiden einen besseren Ansatzpunkt.

Wenn die Masse zu zäh ist, dann bringt auch die langsamste Umdrehung nichts mehr.

Du solltest dann entweder ein bisschen Flüssigkeit hinzugeben. (Sei hierbei aber vorsichtig, sonst zerstörst du die Konsistenz!)

Oder du hältst den Mixer immer wieder an, wenn du hörst, dass er leer läuft.

Du kannst die Masse einfach mit einem Löffel vom Rand und den unteren Ecken kratzen und wieder um die Messer herum schieben.

Es ist ein bisschen mühsam, den Mixer ständig anzuhalten.

Je nach Rezept kann das nämlich alle 5 bis 10 Sekunden notwendig sein.

Aber mit der Zeit bekommt man eine Routine und wird ziemlich schnell.

Das ist auch wichtig, denn je länger der Vorgang dauert, desto flüssiger wird das Eis.

Mixe also nicht länger als unbedingt notwendig.

Übrigens kostet es den Mixer ziemlich viel Kraft, die Messer auf niedriger Drehzahl in Schwung zu bringen.

Besser kann es deshalb sein, wenn du zunächst eine mittlere Geschwindigkeit einstellst und dann wieder herunter drehst.

Statt eines Mixers kannst du auch einen Pürierstab benutzen.

Allerdings muss der dann wirklich leistungsstark und hochwertig verarbeitet sein.

Vorbereitung der Zutaten

Auch wenn Nana Eis super einfach und schnell zubereitet ist, dauert die Vorbereitung etwas länger. Nämlich so lange, bis die Zutaten gefroren sind.

Die meisten Früchte brauchen dafür mehrere Stunden, sodass du sie bereits am Vortag ins Gefrierfach legen solltest.

Nicht alle Zutaten müssen gefroren sein.

Aber die gesamte Temperatur muss kalt genug sein, dass am Ende ein Eis herauskommt.

Im Sommer kann es deshalb sinnvoll sein, auch die Zutaten, die nicht eingefroren werden, für mehrere Stunden in den Kühlschrank zu geben.

Sonst erhöhen sie die Temperatur zu stark und lassen das Eis schmelzen, bevor du Zeit hattest es zu essen.

Aber auch das Einfrieren will gelernt sein.

Denn jede Zutat verhält sich dabei vollkommen anders.

Eine Banane kannst du zwar im Ganzen einfrieren, aber der Mixer wird sie nicht klein bekommen. Oder erst dann, wenn sie schon halb wieder aufgetaut ist.

Noch schlimmer ist das bei Erdbeeren.

Wegen dem hohen Wassergehalt frieren sie zu festen Eiswürfeln.

Sie sind dann zu hart für die meisten Mixer.

Bei Himbeeren und Blaubeeren wirst du dagegen keine Probleme haben.

Auch im gefrorenen Zustand bleiben sie relativ weich.

Aber auch Bananen und Erdbeeren kannst du gefroren benutzen, wenn du sie vor dem Einfrieren klein schneidest.

Bananen schneidest du am besten in möglichst dünne Scheiben.
Das musst du nicht übertreiben.
Aber je dünner die Scheiben, desto einfacher wird es für deinen Mixer.

Erdbeeren würde ich mindestens vierteln.
Im Zweifelsfall schneide sie eher zu klein, als sie zu groß zu lassen.

Das Zerkleinern der Früchte hat noch einen weiteren Vorteil:
Die vergrößerte Oberfläche bedeutet auch, dass die Kälte an die nicht gefrorenen Zutaten besser abgegeben wird.
Dadurch wird die Eismasse gleichmäßiger kalt und bekommt eine schönere Konsistenz.

Aber auch wenn du die Banane oder sonstige Zutaten klein geschnitten hast, können die Stücke sich zu großen Klumpen zusammenkleben.
Dann sind sie ebenso schwer zu zerkleinern, wie die ganzen Früchte.
Deshalb solltest du den Früchten möglichst viel Platz geben und sie nebeneinander legen.
Ein Gefrierbeutel kann hier im Notfall gute Dienste leisten, wenn du ihn vorsichtig hineinlegst.

Aber wenn alle Zutaten gefroren sind, kann es dennoch passieren, dass sie alle aneinander haften und eine feste Masse bilden.
Mische also lieber gefrorene mit nicht gefrorenen Zutaten.

Das richtige Rezept auswählen

Die meisten Rezepte klingen super einfach, gelingen dann aber nicht besonders gut.

Leider gibt es dafür nur eine einzige Lösung:

Ausprobieren.

Wenn dir ein Rezept nicht gelingt, dann gib nicht sofort auf.
Sondern versuche es zu variieren, frag andere Leute oder suche ein alternatives Rezept heraus.

Mit der Zeit bekommst du eine Routine darin und weißt, wie du dein Eis mit deinem Mixer am besten zubereitest.

Nana Eis

Anders als die meisten anderen Eissorten besteht das Nana Eis nicht aus Milch und Zucker.

Hier sind meine liebsten und ein paar ausgefallene Rezepte.

Dazu noch ein kleiner Tipp am Rande: Jedes Eis schmeckt mit Schokosplittern noch ein bisschen besser.

#1 Nana Eis - das Grundrezept für eine Portion



1 reife Banane

Schneide die Banane zuerst in Scheiben.

Dann kannst du sie auf eine für das Gefrierfach geeignete Unterlage deiner Wahl ausbreiten.

Lass die Banane einige Stunden im Gefrierfach.

Am Besten sie bleibt dort über Nacht.

Wenn die Bananenscheiben richtig hart gefroren sind, kannst du sie herausholen und in den Mixer geben.

Pürier jetzt für etwa 15 bis 20 Sekunden.

Danach rührst du alles um, sodass keine harten Stückchen am Rand kleben.

Wiederhole diesen Vorgang, bis alle Stücke kleinpüriert sind und das Eis eine cremige Masse ist. Sobald sich das ganze leicht mit dem Messer nach innen dreht, ist das Eis fertig.

Jetzt ist es schon super lecker.

Aber du kannst es auch als Grundlage für viele andere Eissorten benutzen.

Der Phantasie ist dabei keine Grenze gesetzt.

Egal ob rote Beeren, tropische Früchte, Kakao oder Nüsse.

Zum Nana Eis passt alles, was dir sonst auch als Eis schmeckt.

#2 Nana Eis - noch cremiger

Wenn du das Grundrezept noch ein bisschen langweilig findest, dann solltest du diese noch cremigere Variante ausprobieren.

Dazu brauchst du:

1 reife Banane

1 EL Erdnuss-, Mandel- oder irgendein anderes Nussmus deiner Wahl

25 ml Mandel-/ Soja-/ Reismilch

Du gehst jetzt genauso vor wie oben beschrieben.

Nur kommen zu der gefrorenen Banane nun auch die anderen Zutaten.

Dadurch sollte das pürieren etwas besser funktionieren.

Das Eis schmeckt so nur ganz wenig nach Banane und eignet sich dadurch auch für alle, die nicht so

auf Banane stehen.

Wie schon das Grundrezept kannst du natürlich auch dieses als Grundlage für andere Eissorten nehmen.

Ein bisschen Vanille dazu passt beispielsweise auch sehr gut.

#3 Nana Eis mit Zimt

Super lecker und auch eine gute Idee für das Weihnachtsessen ist das Nana Eis mit Zimt.



Dafür nimmst du nach Belieben eines der beiden Grundrezepte und verfeinerst das Ganze mit ein bisschen Zimt.

Hier musst du ausprobieren, wie viel Zimt dir am besten schmeckt.

Ich liebe Zimt, also kommt auch viel rein.

Etwas abgerundeter schmeckt das Eis, wenn du zusätzlich zum Zimt Apfelmus hinzugibst. Dieses solltest du aber vorher einfrieren, weil das Eis sonst zu warm wird.

#4 Schokoladentraum

Schokolade mag nicht jeder mit Banane.

Zum Glück schmeckt das Nana Schoko-Eis eigentlich überhaupt nicht nach Banane.

Du kannst hier wieder auf die cremige Variante des Grundrezeptes zurückgreifen und dieses mit Kakao ergänzen.

Dazu noch Zartbitter-Schokoladen-Splitter und du hast das perfekte Schokoladen-Eis.

Oder du nimmst einfach eine Banane und gibst Kakao dazu.

Allerdings schmeckt das dann doch etwas stärker nach Banane.

#5 Banana Peanut Butter Sunday

Nimm pro Banane einfach 2 EL Erdnussbutter und lass die Milch weg.

Dann hast du ein super leckeres Erdnussbutter-Eis.

Das schmeckt übrigens auch total gut in Kombination mit dem Schokoladeneis.

#6 Nana Eis mit Früchten - der Klassiker

Ein absoluter Klassiker unter den selbstgemachten Eissorten ist das Fruchtsorbet.



Hierbei solltest du dir vorher überlegen welche Zutaten du gefroren verwenden möchtest.

Benutzt du gefrorene Beeren, dann solltest du vielleicht darauf verzichten, die Banane auch einzufrieren.

Andererseits könntest du aber auch beides einfrieren und dazu ein bisschen Milch geben.

Das Eis schmeckt super in Kombination mit allen Früchten, die dir so einfallen.

Mit Mango ist das Nana Eis ein Traum.

Melone, Kiwi und Zitrusfrüchte habe ich noch nicht ausprobiert.

Aber gerade Orangen kann ich mir gut vorstellen.

#7 grünes Nana Eis mit Matcha

Für das Matcha-Eis kannst du dir wieder eines der beiden Grundrezepte aussuchen.

Dazu gibst du einfach 1-2 TL Matcha-Pulver.

Falls du Matcha noch nicht kennst, taste dich vorsichtig an die richtige Menge heran.



Denn für viele ist der Geschmack gewöhnungsbedürftig.

#8 Pistazien Eis

Pistazien Eis war früher nicht meine Lieblingssorte, aber dieses Eis hat mich überzeugt.

Du brauchst für eine Portion:

1/2 gefrorene Avocado

1/2 gefrorene Banane

35 g Cashewkerne

25 g ungesalzene Pistazien

50 ml Milch deiner Wahl -schmeckt sowohl mit Mandelmilch als auch mit Kokosmilch-

1-2 Datteln -ich nehme nur eine, damit es nicht so süß ist-

Schneide Banane und Avocado in möglichst kleine Stücke bzw. Scheiben.

Beides kommt über Nacht ins Gefrierfach.

Als erstes solltest du die Dattel entkernen und klein schneiden.

Sie kommt anschließend zusammen mit den Cashewkernen und Pistazien in den Mixer.

Mix auf hoher Stufe, bis es ein grünliches Pulver geworden ist.

Wahrscheinlich musst du zwischendurch anhalten und mit einem Löffel festgesetzte Stücke von der Seite und dem Boden des Mixers abkratzen.

Nimm dir hierfür die Zeit, die es braucht.

Geh erst zum nächsten Schritt über, wenn du wirklich zufrieden mit der Konsistenz des Pulvers bist.

Jetzt kommt die Milch hinzu.

Durch das erneute Mixen sollte ein leicht grünlicher Brei entstehen.

Dann kannst du nach und nach die gefrorenen Früchte hinzugeben.

Mix immer nur eine kleine Handvoll und warte, bis das Ergebnis gut ist, bevor du die nächste hinzugibst.

Der Brei gefriert durch die gefrorenen Zutaten ebenfalls, deshalb wird der Mixer nicht alles auf einmal hinbekommen.

Wenn dein Mixer damit überfordert ist, dann nimm sie einfach schon vorher heraus und lass sie ein bisschen antauen.



Wenn die Eiscreme gleichmäßig aussieht und der Mixer die Masse nach innen zieht, ist das Pistazieneis fertig.

Jetzt solltest du es natürlich auch sofort essen.

#9 Minz-Schoko-Eis

Das Minz-Eis habe ich noch nicht selbst ausprobiert, aber es hört sich so lecker an, dass ich es dir nicht vorenthalten werde.

Der Selbstversuch folgt sobald die Bananen reif und eingefroren sind.

Für das Minz-Eis brauchst du:

3 gefrorene Bananen

40 ml Kokoswasser

1 Handvoll frischer Minzblätter

1 TL Süße (z.B. Spirulina Pulver)

100 g Zartbitterschokolade

Hacke zunächst die Schokolade in kleine Stücke.

Dann mixt du das Kokoswasser mit der Spirulina kurz durch.

Jetzt kommen schon die Bananen dazu.

Geh hier besser wieder portionsweise vor.

Wenn das Eis eine gute, gleichmäßige Masse hat, kannst du die Schokosplitter unterheben und sofort essen.

Noch mehr leckere Ideen findest du [hier](#).

#10 Sesam- Nana Eis

Du hast Lust auf etwas Ausgefalleneres?

Kein Problem! Das Sesam-Eis findest du garantiert nicht in jeder Eisdiele.

Du brauchst dafür:

1 gefrorene Banane

1 TL Tahin -oder mehr, wenn du den Geschmack intensiver haben möchtest-

1-2 Datteln -wieder je nachdem wie süß du es haben möchtest-

1 EL geröstete Sesamkörner

Geh genauso vor wie bei den anderen Eisvarianten.

Mixe zuerst die Dattel und das Tahin.

Gib anschließend die Banane hinzu.

Wenn die Konsistenz noch zu fest ist, kannst du vorsichtig ein bisschen Milch hinzugeben.

Anschließend kannst du die Sesamsamen kurz unterrühren oder einfach obendrauf streuen.



Meine Empfehlungen

Nana Eis kannst du praktisch in jeder beliebigen Variation machen.
Die Rezepte sind nur Anregungen und lassen sich ganz einfach erweitern.

Wie wäre es zum Beispiel mit Lavendelblüten im Eis?
Oder Kekse? Und wer hat eigentlich behauptet, man könne Müsli nicht als Eis essen?

Wusstest du eigentlich, dass Bananen zu den wenigen Lebensmitteln gehören, von denen du dich einige Wochen ernähren könntest ohne massive Mangelerscheinungen zu bekommen?
Nana Eis eignet sich damit als Frühstück, als Mittagessen, Abendessen, als Dessert und als Snack für zwischendurch.
Also tob dich aus.

Hast du ein Lieblings-Nana Eis?
Dann teile das Rezept mit uns und schreibe es in die Kommentare.