

## REZEPTE

# Heidelbeer-Bananen-Nicecream

Rezept für 4 Personen

---

### ZUTATEN

- 2 EL Buchweizen
- 150 g milder Naturjoghurt 1,5 % Fett
- 1 Messerspitze Zimtpulver
- 3 geschälte Bananen
- 400 g Heidelbeeren, gefroren



Bild: Dagmar von Cramm und Nina Lange

### Zubereitung

1. Buchweizen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.
2. Joghurt mit Zimt cremig rühren.
3. Früchte und die Hälfte des Joghurts im Mixer cremig pürieren. Ggf. etwas Wasser zugeben.
4. In vier Kugeln teilen, den übrigen Joghurt darauf verteilen und mit Buchweizen bestreuen.

### Tipp

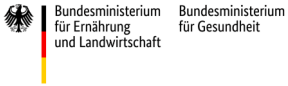
Gelingt auch mit allen anderen Beeren!

---

### QUELLE

Das Rezept wurde von der Food-Journalistin und Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm für das Verbrauchermagazin Kompass Ernährung entwickelt.

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Gepürfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/dessert/heidelbeer-bananen-nicecream/>