

NACHSPEISE

# High Protein Schoko-Hafer-Knusper-Eis

VEGETARISCH HIGH PROTEIN ZUCKERFREI

★★★★★ 5.0 (1 BEWERTUNG)

Cremiges Schoko-Eis trifft auf gerösteten Hafer-Crunch – eine gesunde, proteinreiche Nachspeise für heiße Tage. Ohne Zuckerzusatz, mit Hüttenkäse, Banane & Proteinpulver. Einfach zubereitet und ideal zum Einfrieren als Meal Prep.



 **Schwierigkeit**  
Einfach

 **Energie**  
239 kcal

 **Vorbereitung**  
10 Minuten

 **Zubereitung**  
5 Minuten

 **Gesamtzeit**  
15 Minuten

## Zutaten

für 4 Portionen

### Eisbasis:

- + 500 g Hüttenkäse (Magerstufe)
- + 2 reife Gefrierbananen
- + 2 Scoops Schoko-Proteinpulver (ca. 60 g)
- + 3 EL Backkakao (stark entölt)
- + 2 TL Vanilleextrakt
- + 1-2 EL pflanzliche Milch (optional, für cremigere Konsistenz)

### Knusper-Topping:

- + 40 g zarte Haferflocken
- + 1 EL Kokosöl
- + 1 EL Erythrit oder Ahornsirup
- + 1 Prise Zimt
- + 1 Prise Salz
- + Optional: 1 EL Kakaonibs

## Zubereitung

- 1 Knusper-Topping vorbereiten: Haferflocken mit Kokosöl, Erythrit (oder Sirup), Zimt und Salz in einer Pfanne oder einem Backofen bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind (ca. 5-7 Minuten). Abkühlen lassen.
- 2 Eisbasis mixen: Gefrorene Bananen, Hüttenkäse, Proteinpulver, Kakao und Vanilleextrakt in einem Hochleistungsmixer  cremig pürieren. Bei Bedarf pflanzliche Milch zugeben.
- 3 Masse in eine Gefrierdose geben. Optional etwas Knusper-Topping unterheben, den Rest beiseitelegen. Für ca. 4 Stunden einfrieren, dabei alle 30 Minuten umrühren.
- 4 Vor dem Servieren mit einem warmen Löffel Kugeln formen und mit dem restlichen Hafer-Crunch toppen.

So stellen Sie Gefrierbananen selbst her:

Schälen Sie sehr reife Bananen (am besten mit braunen Punkten), schneiden Sie diese in Stücke und legen Sie sie nebeneinander auf einen Teller oder in eine Gefrierdose. Frieren Sie die Bananen für mindestens 4 Stunden oder über Nacht ein. Lassen Sie sie vor dem Mixen kurz antauen – so wird Ihr Eis besonders cremig.

## Nährwerte pro Portion

Hinweis: Die Nährwerte werden automatisch generiert und gelten nur als Richtwerte.

**Energie**  
239 kcal

**Kohlenhydrate**  
18 g

**Proteine**  
24 g

**Fette**  
7 g

**Ballaststoffe**  
4 g