

Nøddebund med blåbær-is

Ingredienser

Bunde

- 15 bløde dadler
- 70 g mandler
- 60 g havregryn
- 1/3 tsk. salt
- 2 æg

Blåbæris

- 150 g frosne blåbær
- 1,5 frosne bananer (skrællet og brækket i stykker, lagt i en frysepose og opbevaret i fryseren)
- 1,5 dl mandeldrik
- evt. en sjat vanilje (jeg brugte 1 tsk. vaniljesukker)

Sådan gør du

Bunde

1. Fjern stenene fra dadlerne og mos dem med en gaffel i en stor skål
2. Kom mandler og havregryn i en foodprocessor, blender eller hvad du ellers har – og kød det rundt til det er mel, kom det i skålen til dadlerne
3. Kom salt og æg i skålen og bland det hele rundt
4. Kom dejen i muffinsforme som du evt. smører med lidt fedtstof inden (jeg brugte silikone muffinsforme, så det er ikke nødvendigt)
5. Pres dejen godt rundt, så de dækker hele formen og bag dem ved 175 grader i 10-15 minutters tid. Begynd at holde øje efter 10 minutter.
6. Tag bundene ud og lad dem køle af. Lav din is lige inden de skal spises

Blåbæris

1. Kom alle 4 ingredienser i en blender og kød rundt til det har konsistens som is.
2. Fyld isen i nøddebundene og top med dine yndlings friske bær eller smukke efterårs-figer.