



Gesundheitstipp

Lust auf Eis? Nicecream!

Kaum ist der Sommer da, regt sich die Lust auf Eis, um sich damit den Feierabend oder die Mittagspause zu versüßen. Klassische Eissorten sind lecker – aber es geht auch frischer und vitaminreicher: mit Nicecream, dem selbstgemachten Eis aus frischen Früchten. Das geht schnell und schmeckt ziemlich „nice“. Als Basis dient eine kleingeschnittene und tiefgefrorene Banane. Die landet zusammen mit anderen Früchten und Zutaten im Mixer und wird zu einer cremigen Eismasse geschlagen – fertig!

Das Nicecream-Grundrezept:

Reife Banane kleinschneiden und mindestens 5 Stunden tiefkühlen. Vor dem Mixen die Bananenstückchen 5 bis 10 Minuten antauen lassen, in einen Standmixer geben, weitere Zutaten hinzufügen und alles cremig schlagen. In Schälchen oder Eiswaffeln füllen und nach Belieben mit Toppings wie Mandelsplintern, Beeren, Samen oder Nüssen bestreuen.

Weil Sie für die fruchtige Sommernascherei alle Zutaten selbst auswählen, wissen Sie genau, was drin ist! Perfekt daher auch für Allergiker oder Veganer und alle, die auf Farb-, Konservierungsstoffe oder künstliche Aromen verzichten möchten. Außerdem braucht es keinen Zuckerzusatz, weil die Banane die Süße liefert: Je reifer sie ist, desto süßer wird das Eis. Dazu passen verschiedene Früchte wie Erdbeere, Mango, Heidelbeere oder Honigmelone. Schneiden Sie einfach frisches, gewaschenes Obst klein, ab in den Tiefkühler und schon haben Sie die leckeren Zutaten immer griffbereit. Durch das Tiefkühlen bleiben übrigens auch Vitamine, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und der Geschmack erhalten. Zu viel geschnippelt? Kein Problem, Obst hält sich tiefgekühlt bis zu 15 Monate.

Weil in Nicecream so viel frisches Obst steckt, hilft sie übrigens auch, auf die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen zwei Portionen Obst am Tag zu kommen. Allerdings: „Nicecream ist kalorienreicher als frisches Obst, wenn zusätzlich Milch oder vegane Milchalternativen verwendet werden. Außerdem liefert Nicecream durch die Verarbeitung keine Ballaststoffe – hier ist frisches Obst günstiger!“, rät Micaela Schmidt, Ernährungswissenschaftlerin bei der BARMER. Daher in Maßen genießen und nicht vergessen, auch ab und zu frisches Obst zu essen. Denn: „Gesunde Eiscreme gibt es nicht, auch nicht, wenn sie selbstgemacht ist“, erklärt Ernährungsexpertin Schmidt. „Aber zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehören auch ‚Sünden‘ wie Süßigkeiten in Maßen und damit auch Eiscreme!“ Sie dürfen sich also ruhig ab und zu die Nicecream-Erfrischung gönnen.

Erdbeer-Nicecream

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 kleingeschnittene und gefrorene Bananen
- 200 g gefrorene Erdbeeren (TK oder frisch eingefroren)
- 2 EL Milch oder pflanzliche Milchalternativen
- Etwas Zitronensaft

Alle Zutaten kurz antauen lassen, in den Mixer geben, pürieren. Und genießen!

Himbeer-Swirl

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 kleingeschnittene und gefrorene Bananen
- 100 g gefrorene Himbeeren (TK oder frisch eingefroren)
- 2 EL Natur- oder Sojajoghurt

Alle Zutaten kurz antauen lassen, in den Mixer geben, pürieren und weglöffeln!

Schokoholic

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 kleingeschnittene und gefrorene Bananen
- 2 EL Kakaopulver
- 3 EL Milch oder pflanzliche Milchalternativen
- 1 Riegel Schokolade

Bananen kurz antauen lassen, in den Mixer geben, restliche Zutaten hinzugeben, cremig mixen. Topping: Schokolade feinhacken und drüberstreuen!

Mango-Traum

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 kleingeschnittene und gefrorene Bananen
- 1/2 kleingeschnittene Mango (TK oder frisch eingefroren)
- 1 EL Limettensaft

Früchte kurz antauen lassen, mit dem Limettensaft in den Mixer geben, pürieren und vernaschen!

Extra-Tipp

Variieren Sie die Rezepte! Probieren Sie verschiedene Früchte oder geben Sie Kokosraspeln, Mandelmus oder Kräuter hinzu. Wie wäre es beispielsweise mit einer Blaubeer-Basilikum-Nicecream?