

FOKUS-THEMA: FÜR IHRE RECHERCHE

## Nice Ice: Gesundes Eis mit Superfoods

Berlin, 22.4.2015. **Acai, Aronia, Goji & Co: Die gesunden Superfoods sind im Trend. Denn sie punkten mit extra vielen Vitaminen, Antioxidantien und wertvollen Mineralien. Die perfekten Inhaltsstoffe für selbstgemachte Eiscreme mit gutem Gewissen.**

Für alle, die die nährstoffreichen Power-Lebensmittel als leichtes Eis genießen wollen, hat nu3 leckere Rezepte kreiert. Das selbstgemachte Eis punktet mit gesunden Nährstoffen und belastet das Kalorienkonto kaum. Zusätzlich ist das Nice Ice glutenfrei, lactosefrei und vegan.

### Aronia-Acai Sorbet

Das exotische Aroma der Acai-Beere und der herbe Geschmack der Aronia machen dieses Kreation zu einem besonderen Erlebnis. Darüber hinaus punkten die violetten Superbeeren mit einem hohen Gehalt an Antioxidantien für den Zellschutz und eine jugendliche Haut!

#### Zutaten für vier Portionen:

300 ml [Aroniasaft](#)  
3 TL [Acai-Pulver](#) (z.B. nu3 Bio Acai)  
500 g Himbeeren  
500 g Sojajoghurt  
200 ml Sojasahne  
5 TL Agavensirup

Himbeeren waschen und pürieren. Mit den restlichen Zutaten in einem Mixer zerkleinern und für 30 Minuten in eine Eismaschine geben. Bei Zubereitung ohne Eismaschine: Pürierte Masse in eine Metallschüssel geben und ins Gefrierfach stellen. Alle 45 Minuten herausnehmen und mit einem Schneebesen gut auflockern, damit die Eiskristalle fein zerstoßen werden. Nach vier Stunden ist das Eis fertig.

### Goji-Ingwer Sorbet

Die Goji-Beeren verleihen dem Sorbet eine süß-herbe Note und ein Plus an Nährstoffen: Gojis sind reich an Vitamin C und Eisen und wirken entgiftend. Ingwer steuert eine angenehme Schärfe bei. Sein Scharfstoff Gingerol unterstützt sogar den Fettabbau und wirkt entzündungshemmend. Ein echtes Fitness-Eis!

#### Zutaten für vier Portionen:

1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)  
200 g [Gojibeeren](#) (z.B. nu3 Bio Goji-Beeren)  
100 g Cashewkerne  
500 ml Reis-Drink  
6 Datteln  
2 Bananen  
4 TL [Lucuma-Pulver](#)

Ingwer schälen und fein hacken. Mit den Gojibeeren, Datteln und Cashewkernen im Mixer pürieren. Reis-Drink und Lucuma-Pulver hinzugeben, erneut mixen und für 30 Minuten in eine Eismaschine geben. Bei Zubereitung ohne Eismaschine: Pürierte Masse in eine Metallschüssel geben und ins Gefrierfach stellen. Alle 45 Minuten herausnehmen und mit einem Schneebesen gut auflockern. Nach vier Stunden ist das Eis fertig.

## Matcha-Pistazie Eiscreme

Pistazien-Eis zählt zu den exklusivsten Eissorten überhaupt, da die Ernte der teuren Pistazien-Nuss weltweit zurückgeht. Pistazien sind gesund wegen ihrer mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Matcha ist ein zu feinem Pulver vermahlener Grün-Tee aus Japan. Er fördert die Konzentration und enthält dreimal so viel Vitamin C wie eine Orange. Die Verbindung der würzigen Nuss mit dem feinen Matcha-Pulver macht dieses Homemade-Ice so lecker.

### Zutaten für 4 Portionen:

2 TL [Matcha-Pulver](#) (z.B. nu3 Nature Matcha Tee)  
200 g Pistazien  
500 g Eiswürfel  
200 g Weißes Mandelmus  
6 EL Reis Cuisine  
4 TL [Kokosblütenzucker](#)

Pistazien und Eiswürfel im Mixer zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben, nochmals cremig mixen und für etwa 30 Minuten in eine Eismaschine geben. Anschließend etwas antauen lassen und mit dem Schneebesen luftig machen. Bei Zubereitung ohne Eismaschine: Pürierte Masse in eine Metallschüssel geben und ins Gefrierfach stellen. Alle 45 Minuten herausnehmen und mit einem Schneebesen auflockern. Nach vier Stunden ist das Eis fertig.

Text und Bilder honorarfrei bei Nennung von „nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN“.

### Pressekontakt:

Michael Divé  
Leiter Unternehmenskommunikation  
Email: [michael.dive@nu3.de](mailto:michael.dive@nu3.de)  
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

### Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Im Online-Shop finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht ständig innovative Produkte für das wachsende Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. Die nu3 GmbH mit Sitz in Berlin wurde 2011 von Felix Kaiser, Kassian Ortner und Dr. Robert Sünderhauf gegründet. nu3 beschäftigt rund 150 Mitarbeiter und ist in 12 Ländern aktiv. <http://www.nu3.de>