

Nice Ice: terveelliset jäätelöt superfoodeista

Berliini, 08.07.2015 **Acai, aronia, goji & muut: terveellisten superfoodien avulla luodaan jäätelöherkkuja, joita voi nauttia hyvällä omallatunnolla. Valmistus onnistuu niin jäätelökoneella kuin ilmankin!**

nu3:n reseptien avulla superfoodit voi kesähelteellä nauttia jäätelön muodossa. Itse tehdyt jäätelöt sisältävät hyviä raaka-aineita ja vain vähän kaloreita. Lisäksi reseptit ovat gluteenittomia, laktoosittomia sekä vegaaneja.

Acai-aronia sorbetti

Acai-marjan eksoottinen ja aronian karvas maku täydentävät toisiaan tässä jäätelöherkussa. Violetit supermarjat sisältävät lisäksi runsaasti antioksidantteja, jotka suojaavat soluja ja pitävät ihon nuorekkaana!

Ainekset 4 annosta:

300 ml [aroniamehua](#) (esim. nu3 luomu aroniamehu)
3 tl [acai-jauhetta](#) (esim. nu3 luomu acai-jauhe)
500 g vadelmia
500 g soijajogurttia
200 ml soijakermaa
5 tl agavesiirappia

Pese ja soseuta vadelmat. Sekoita vadelmasose muiden aineiden kanssa tehosekoittimessa. Laita 30 minuutiksi jäätelökoneeseen.

Goji-inkivääri sorbetti

Goji-marjojen maku on sekoitus kirsikkaa ja karpaloa. Sorbettiin ne tuovat myös ravintoainelisan: marjat sisältävät runsaasti C-vitamiinia sekä rautaa ja puhdistavat kehoa. Inkivääri tuo aavistuksen kirpeää makua jäätelöön. Inkiväärin sisältämä gingeroli vauhdittaa rasvanpolttoa ja auttaa ehkäisemään tulehduksia. Todellinen superjäätelö!

Ainekset 4 annosta:

1 pala inkivääriä (n. 4 cm)
200 g [goji-marjoja](#) (esim. nu3 luomu goji-marjat)
100 g cashewpähkinöitä
500 ml riisijuomaa
6 taatelia
2 banaania
4 tl [lucuma-jauhetta](#) (esim. nu3 luomu lucuma-jauhe)

Kuori ja paloitele inkivääri. Soseuta goji-marjojen, taateleiden ja cashewpähkinöiden kanssa tehosekoittimessa. Lisää riisijuoma sekä lucuma-jauhe, sekoita uudestaan ja laita 30 minuutiksi jäätelökoneeseen.

Matcha-pistaasi jäätelö

Aito pistaasin maku yhdistettynä hienoon japanilaiseen vihreään teehe tekee tästä jäätelöstä erityisen herkullisen. Pistaasit sisältävät terveellisiä monityydyttymättömiä rasvahappoja, matcha taas parantaa keskittymiskykyä ja sisältää kolme kertaa niin paljon C-vitamiinia kuin appelsiini.

Ainekset 4 annosta:

2 tl [matcha -teejauhetta](#) (esim. nu3 luomu matcha -teejauhe)
200 g pistaasipähkinöitä
500 g jääpaloja
200 g mantelitahnaa
6 rkl riisikermaa
4 tl kookoksenkukkasokeria

Hienonna pistaasi ja jääpalat tehosekoittimessa. Lisää loput ainesosat, sekoita tasaiseksi ja laita noin 30 minuutiksi jäätelökoneeseen. Anna tämän jälkeen sulaa hetki ja sekoita vispilällä ilmavaksi.

Jokaisen jäätelöannoksen voi valmistaa myös ilman jäätelökonetta. Laita soseutetut aineet metellikulhossa pakastimeen. Ota 45 minuutin välein ulos ja sekoita vispilällä, jotta jääkristallit hajoavat. 4 tunnin kuluttua jäätelö on valmista.

Lehdistön yhteystiedot:

Saara Rinkinen
Country Manager Finland
S-posti: lehdisto@nu3.fi

Tietoa nu3 - Ravintoaineiden asiantuntijoista

nu3 on Euroopan johtavia terveellisen ravitsemuksen ja hyvinvoinnin yrityksiä. Yrityksen tuotevalikoima kattaa suosituimmat tuotemerkit luontaistuotteiden, luonnonkosmetiikan, urheiluravinteiden, laihdutustuotteiden sekä terveystuotteiden aloilta. Suosituimpien kotimaisten ja ulkomaisten tuotteiden lisäksi nu3 tuo markkinoille ravitsemus- ja liikuntatieteiden asiantuntijoista, farmaseuteista sekä lääketieteilijöistä koostuvan ryhmänsä kehittämiä uusia, innovatiivisia tuotteita oman nu3 tuotemerkin alla. Nykyään yrityksessä on noin 230 työntekijää ja se toimii 24 eri maassa. <http://www.nu3.fi>