

## Nice Ice: Sunn is med superfoods

Berlin, 04.07.2015. **Acai, aronia, goji & co: Sunn superfood er i vinden. De overbeviser med sine store mengder av vitaminer, antioksidanter og verdifulle mineraler. Helt perfekte innholdsstoffer for hjemmelaget iskrem med god samvittighet.**

nu3 har komponert lekke oppskrifter for deg som veldig gjerne vil spise den næringsrike energimaten i form av en lett iskrem. Den hjemmelagde isen skårer høyt på sunne næringsstoffer, og inneholder knapt kalorier. I tillegg er Nice Ice glutenfri, laktosefri og vegan.

### Aronia-Acai-sorbet

Acaibærenes eksotiske aroma og aroniabærenes bitre smak gjør denne kreasjonen til en helt spesiell smaksopplevelse. Dessuten har de fiolette superbærene et veldig høyt innhold av antioksidanter, som virker beskyttende for cellene og foryngende for huden!

#### **Ingredienser til fire porsjoner:**

300 ml [aroniajuice](#)  
3 ts [acaipulver](#) (f.eks. nu3 økologisk acai)  
500 g bringebær  
500 g soyayoghurt  
200 ml soyافلوة  
5 ts agavesirup

Vask bringebærene og kjøp til en jevn masse i en blender. Ha i resten av ingrediensene i blenderen, og bland godt sammen. La stå i 30 minutter i en ismaskin. Ved tilberedning uten ismaskin: Ha den ferdigblandede massen i en metallboks, og la den stå i fryseren. Ta ut av fryseren hvert 45. minutt, og rør godt om med en visp, slik at iskrystallene knuses til små stykker. Etter fire timer er isen ferdig.

### Goji-ingefær-sorbet

Gojibærene gir sorbeten en søtsyrlig aroma og ekstra næringsstoffer: Gojibær er rike på vitamin C og jern, og virker rensende. Ingefær tilfører en behagelig krydret smak. Den sterkt smakende substansen gingerol bidrar til og med til nedbrytning av fett, og virker betennelseshemmende. En ekte fitness-is!

#### **Ingredienser til fire porsjoner:**

1 stykk ingefær (ca 4 cm)  
200 g [gojibær](#) (f.eks. nu3 økologiske gojibær)  
100 g cashewnøtter  
500 ml rismelk  
6 dadler  
2 bananer  
4 ts [lucumapulver](#)

Skrell og finhakk ingefæren. Ha ingefæren sammen med gojibærene, dadlene og cashewnøttene i en blender, og bland til en jevn masse. Ha i rismelk og lucumapulver, bland på ny og la stå i en ismaskin i 30 minutter. Ved tilberedning uten ismaskin: Ha den ferdigblandede massen i en metallboks, og la stå i fryseren. Ta ut av fryseren hvert 45. minutt, og rør godt om med en visp. Etter fire timer er isen ferdig.

## Matcha-pistasje-iskrem

Pistasjeis hører til de mest eksklusive issortene som finnes, da dyrkingen av de dyre pistasjenøttene er på tilbakefall i hele verden. Pistasjenøtter er sunne på grunn av de flerumettede fettsyrene. Matcha er en finmalt, grønn pulverte fra Japan. Den er gunstig for konsentrasjonen, og inneholder tre ganger så mye vitamin C som en appelsin. Kombinasjonen av de pikante nøttene og det fine matcapulveret gjør denne hjemmelagde isen fantastisk god.

### Ingredienser til 4 porsjoner:

2 ts [matchapulver](#) (f.eks. nu3 Nature Matcha Te)  
200 g pistasjenøtter  
500 g isbiter  
200 g hvitt mandelsmør  
6 ss Reis Cuisine  
4 ts [kokossukker](#)

Finhakk pistasjenøttene og isbitene i en blender. Ha i resten av ingrediensene og bland til en kremet masse oppstår. La stå i rundt 30 minutter i en ismaskin. Tin isen litt til slutt, og visp til den blir luftig. Ved tilberedning uten ismaskin: Ha den ferdigblandede massen i en metallboks, og la den stå i fryseren. Ta ut av fryseren hvert 45. minutt, og rør godt om med en visp. Etter fire timer er isen ferdig.

Tekst og bilder er honorarfrie ved nevning av „nu3 – DIN ERNÆRINGSEKSPERT“.

### Kontakter:

Anastasia Sundström  
E-post: [anastasia.sundstroem@nu3.no](mailto:anastasia.sundstroem@nu3.no)  
Telefon: +49(0)30 340 443 821

### Om nu3 – din ernærings ekspert:

nu3 er Europas ledende tilbyder av intelligent ernæring. I vår nettbutikk finner kundene passende produkter som samsvarer med deres mål og filosofi, innen områdene vektreduksjon, naturkost, trening, sunnhet og skjønnhet. nu3s ekspertteam, bestående av ernæringsfysiologer, idrettspedagoger og medisinerer, søker stadig etter innovative produkter for det voksende sortimentet, som for tiden omfatter rundt 6500 artikler. nu3 GmbH, med hovedsete i Berlin, ble grunnlagt i 2011. nu3 sysselsetter rundt 230 medarbeidere, og er aktiv i 24 land. <http://www.nu3.no>