

Nice Ice: hälsosam glass med Superfoods

Berlin, 2015.08.13. **Acai, Aronia, Goji & co: hälsosamma superfoods är trendigt. De utmärker sig med extra mycket vitaminer, antioxidanter och värdefulla mineraler. Perfekta ingredienser i hemmagjord glass med gott samvete.**

För alla som vill kunna njuta av näringsämnesrika power-livsmedel i form av lätt glass, har nu3 tagit fram härliga recept. Den hemgjorda glassen med nyttiga näringsämnen drar nästan ingenting från kalorikontot. Dessutom är denna Nice Ice glutenfri, laktosfri och vegansk.

Aronia-Acai Sorbet

Acaibärets exotiska arom och den lätt bittra smaken av Aronia gör denna kreation till någonting extra. Dessutom toppar de violetta superbären med en hög halt av antioxidanter för cellskydd och en ungdomlig hy!

Ingredienser för fyra portioner:

300 ml [Aroniajuice](#)
3 tsk [Acai-Pulver](#) (t.ex. nu3 eko Acai)
500 g hallon
500 g sojayoghurt
200 ml sojagrädde
5 tsk agavesirap

Skölj och puréa hallonen. Mixa med övriga ingredienser och lägg i en glassmaskin i 30 minuter. Vid tillredning utan glassmaskin: lägg den puréade massan i en metallbehållare och ställ i frysfacket. Ta ut var 45:e minut och vispa med en ballongvisp så att iskristallerna finfördelas. Efter fyra timmar är glassen färdig.

Goji-ingefära-sorbet

Gojibären ger denna sorbet såväl en sötbitter smak som ett stort plus på näringsämnessidan: Gojibär är rika på C-vitamin och järn samt verkar avgiftande. Ingefära bidrar med ett angenämt sting. Gingerol som ger ingefära dess hetta hjälper nedbrytningen av fett och verkar antiinflammatoriskt. En äkta fitness-glass!

Ingredienser för fyra portioner:

1 ingefära (ca 4 cm)
200 g [Gojibär](#) (t.ex. nu3 eko Goji-bär)
100 g cashewnötter
500 ml rismjök
6 dadlar
2 bananer
4 tsk [Lucuma-Pulver](#)

Skala och hacka ingefäran. Mixa tillsammans med gojibär, dadlar, och cashewnötter. Tillsätt rismjök och Lucuma-pulver, och mixa därefter på nytt. Lägg i en glassmaskin i 30 minuter. Vid tillredning utan glassmaskin: lägg den puréade massan i en metallbehållare och ställ i

frysfacket. Ta ut var 45:e minut och vispa med en ballongvisp så att iskristallerna finfördelas. Efter fyra timmar är glassen färdig.

Matcha-pistage-glass

Pistageglass klassas över lag som en exklusiv glass eftersom skördemängderna av pistagenötter sjunker över hela världen. Pistagenötter är nyttiga tack vare sina omättade fettsyror. Matcha är ett finmalet grönt tepulver från Japan. Det är koncentrationsfrämjande och innehåller tre gånger så mycket vitamin C som en apelsin. Kombinationen av den smakrika nöten och det fina Matchapulvret gör denna hemgjorda glass så ovanligt god och härligt grön i färgen.

Ingredienser för fyra portioner:

2 tsk [Matcha-pulver](#)
200 g Pistagenötter
500 g Iskuber
200 g Vitt mandelsmör
6 msk risgrädde
4 tsk [Kokossocker](#)

Mixa pistagenötter och iskuber. Tillsätt övriga ingredienser och mixa till krämig konsistens. Låt smälta en aning och vispa luftigt med en ballongvisp och lägg i en glassmaskin i 30 minuter. Vid tillredning utan glassmaskin: lägg den puréade massan i en metallbehållare och ställ i frysfacket. Ta ut var 45:e minut och vispa med en ballongvisp så att iskristallerna finfördelas. Efter fyra timmar är glassen färdig.

Text och bild utan kostnad vid omnämnande av "nu3 – DIN NÄRINGSEXPERT"

Presskontakt:

Anders Norlén
Country Manager Sverige
E-post: anders@nu3.se
Telefon: 08-55119190

Om nu3 – DIN NÄRINGSEXPERT:

nu3 är Europas ledande leverantör av intelligent näring, det vill säga just det du behöver för att uppnå dina mål. I webbshopen finner kunder de produkter som passar just deras mål och filosofi under avdelningarna Naturkost, Sport, Hälsa, Skönhet och Viktminskning. nu3s expertteam av dietister, idrottsvetare och läkare söker hela tiden efter innovativa produkter för det växande sortimentet med i nuläget ca 4.600 artiklar. nu3 har ca 230 medarbetare och är aktivt i 12 länder. www.nu3.se