



Gesunde Schlemmereiscreme

Anstatt braune Bananen einfach wegzuerwerfen, lässt sich daraus super einfach leckere Eiscreme herstellen. Je nach Zubereitung ist diese zuckerfrei und fettarm. Da schmeckt diese gesunde Abkühlung gleich noch viel besser!

Eisbasis

Für die Basis 2-3 reife Banane (mit vielen braunen Flecken auf der Schale) in Scheiben schneiden und einfrieren. Das Eis wird dann in einem Standmixer zubereitet. Ggf. kann etwas Flüssigkeit (Milch, Pflanzendrink, Säfte, Wasser oder Kaffee) hinzugegeben werden. Das Eis hat übrigens keinen intensiven Bananengeschmack.

Der Klassiker: Chunky-Schoko-Eis

Die gefrorenen Bananen mit 1EL Kakaopulver mixen. Ggf. 1-2 EL Flüssigkeit (z.B. Kaffee) dazugeben. Dann 2 EL Schokolinsen unterrühren.

Die Beerenstarke: Beeren- Vitaminkick

Zusammen mit den gefrorenen Bananen 200-300g frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren oder gemischte Beeren) mixen. Wenn nötig etwas Flüssigkeit dazu geben. Wer mag, garniert das Eis mit ein paar Blättchen Zitronenmelisse.

Der Kindheitstraum: Kiba-Eis mit saisonalen Kirschen

Die gefrorenen Bananen mit 50g Kirschen mixen.

Wissenswertes rund ums Eis

- Eiscreme wurde nicht wie oft angenommen, von den Italienern erfunden, sondern von den Chinesen und Griechen.
- Augen auf, beim Eis-kauf (und Preisvergleich), denn die Füllmenge wird hier in Volumen angegeben. Da der Lufteinschlag in Speiseeis häufig sogar über 50% ausmacht, steckt oft nicht annähernd so viel Eis in der Packung, wie angenommen.
- Bei Softeis handelt es sich eigentlich um Milcheis. Seine typische Konsistenz bekommt es durch Aufschäumen in der Maschine.
- Der „Hirnfrost“ beim Eis-essen entsteht durch den Kältereiz, der auf Gaumenrezeptoren einwirkt. Als Reaktion ziehen sich die Blutgefäße zusammen und Blut wird in den Kopf gepumpt. Durch den schnellen Blutfluss erhöht sich der Druck in den Blutgefäßen, was sich durch den bekannten Schmerz in der Stirnregion bemerkbar macht.
- Wer auf Kalorien achtet, sollte beim Eis-essen auf Wassereis, Sorbets und Fruchteis zurückgreifen. Diese Varianten enthalten tendenziell weniger Kalorien als Schokolade, Nuss und co.
- **Am 01.07. ist „Tag der kreativen Eissorten“. Wir freuen uns, wenn ihr eure Kreationen mit uns teilt!**
Kleiner Ausflugstipp für die Ferien: Das EKZ ist für euch geöffnet!