

5 ausgefallene Ideen für Superfood-Eis zum Wegschlecken und Wohlfühlen



Acai-Beere, Chia-Samen, Quinoakörner – die Superfoods gehen um und auch gesundheitsbewusste Leckermäuler sind dem Trend verfallen. Doch statt zu knackigem Salat oder zu einem köstlichen Sattmacher-Frühstück aus Oats zu greifen, kannst du auch die Eismaschine anschmeißen. Was dabei herauskommt? 5 Superfood Eis Rezepte mit natürlichen Zutaten, ohne Geschmacksverstärker und ohne übermäßigen Zucker. Da können sich Vanille, Stracciatella und das gute alte Erdbeereis warm anziehen.

Schokoladeneis mit Chia-Samen

Der Klassiker mit Superfood-Note. Dunkle Schokolade und Kakao lassen Chocoholic-Herzen höher schlagen. Fein gehackte Datteln und Ahornsirup ersetzen den schnöden, weißen Haushaltszucker. Und der gesunde Clou: Eine Portion Chia-Samen. Die kleinen Powerkörner sind gute Omega-3-Lieferanten und reich an Antioxidantien. Klingt doch nicht schlecht, oder? Ab damit in die Eismasse! Zum Rezept



Für Superfoodies: Schokoladeneis mit Chia-Samen

Vegane Superfood-Eiscreme mit Avocado und Kokos

Die Avocado ist mit ihrem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie gemacht, um zu cremigem Speiseeis verarbeitet zu werden. Denn je reichhaltiger die Eismasse, desto cremiger das Ergebnis. Da macht es überhaupt nichts aus, dass ansonsten keine tierischen Produkte in dem samtigen Eis landen. Nur ein bisschen Kokosmilch, süßer Agavendicksaft und ein Spritzer Zitrone. Zum Rezept



Cremiger geht's nicht: Veganes Avocadoeis mit Kokosmilch

5 ausgefallene Ideen für Superfood-Eis zum Wegschlecken und Wohlfühlen

Acai-Beeren-Eis mit Pistazien-Schokohörnchen

Heidelbeeren und Brombeeren sorgen zusammen mit Acai in dieser cremigen Eiskreation für satte Farbe und natürlichen Beerengeschmack. Die Superfood-Früchtchen sind für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt bekannt und schmecken frisch und säuerlich. Da kommen fein gehackte Datteln, die unter die Eismasse gemischt werden, gerade recht, um ein wenig Süße beizusteuern. Alles auf einer schicken Eiswaffel mit Schoko-Pistazie-Rand arrangieren und schon hat das Acai-Beeren-Eis seinen großen Auftritt. [Zum Rezept](#)



[Mach mal blau! Superfood-Eiscreme mit Blaubeeren und Acai](#)

Veganes Papayaeis mit Pekannuss-Knusper

Papaya ist reich an Vitamin C und Papain, das den Stoffwechsel in Schwung bringt. Hier landet das Superfood in einer zartschmelzenden Eiscreme-Variante. Das kleine, exotische Papayaeis bringt Sommerfeeling in die Küche und milde, fruchtige Süße auf die Geschmacksknospen. Oben knuspert's dank angerösteter Pekannüsse in der cremigen Eiskugel. Unten knuspert's durch die Eiswaffel mit Schoko-Pistazien-Rand. Und weil keine tierischen Produkte in diesem wunderbaren Superfood-Eis landen, dürfen auch Veganer mal schlecken. [Zum Rezept](#)



[Frischekick: Fruchtiges Papayaeis mit Kokosmilch](#)

Matcha-Eis mit Minze und Schokolade

Matcha-Käsekuchen, Matcha Latte und jetzt Matcha-Eiscreme. Der fein gemahlene Grüntee ist unter den Superfoods eine ganz große Nummer. Kein Wunder, denn er wirkt nicht nur belebend, sondern soll auch die Gefäße schützen und den Blutzucker nach einer üppigen Mahlzeit im Zaum halten. Zusammen mit kleinen Stückchen gefrorener Zartbitterschokolade und feiner Minznote schmeckt Matcha-Eis außerdem ungeheuer gut. [Zum Rezept](#)



[Matcha-Eis mit Minze und Schokolade](#)