

Ein Eisbecher voller Superfood: An die Löffel, fertig, los!

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



und so einige schräge Blicke dabei geerntet. Kein Wunder, denn auf der Arbeitsplatte landeten Matchapulver für Matcha-Minz-Eis, Chia-Samen für ein spezielles Schokoladeneis, getrocknete Acai-Beeren und Avocados für ein besonders cremiges Beereneis. Nicht gerade die klassischen Zutaten für Eiscreme, aber genau richtig für ein paar neue, zuckerreduzierte Kreationen mit reichlich Superfood.

Mein Superfood-Eis schmeckt mal fruchtig-süß nach vitaminreicher Papaya, mal herb nach der geballten Power grünen Tees oder intensiv beerig mit etwas Säure. Und während ich mich so quer durch die verschiedenen Sorten nasche, wird klar: Dieses Eis muss unbedingt zu einem riesigen Superfood-Eisbecher zusammengestellt werden.

Zutaten für 1 großen Eisbecher

3 Superfood-Eissorten (zum Beispiel Matcha-, Acai- und Papayaeis)
80 ml Soja-Schlagsahne
100 g Beeren
1 Esslöffel Schokoraspeln

Für den Sesamkrokant

50 g Zucker
30 g Sesam
3 Esslöffel Wasser

Für die Schokosauce

30 g Zartbitterschokolade
1/2 Teelöffel Acai-Pulver

Wenn in der wunderbaren Springlane-Redaktion Eis gezaubert wird, gib es für die meisten Kollegen kein Halten. Ob Eisbombe mit flambierter Baiserhaube, knusprige Hörnchen mit kunstvoll aufgesetzten Eiskugeln oder halbgefrorene Grundmasse für Schoko-, Vanille- oder Haselnusseis, in die man so schön den Finger dippen kann.

Ich hab mich der emsigen Eisproduktion angeschlossen



Süße Extras für den Superfood-Eisbecher: Schlagsahne, Sesamkrokant, frische Beeren und Zartbitterschoki

Frische Beeren voller Antioxidantien und Vitamin C müssen auf jeden Fall dazu. Aber mal ehrlich, so ein bisschen Obst macht noch keinen Eisbecher. Da ich den Zucker in den einzelnen Eissorten deutlich reduziert habe, kann ich bei den kleinen, süßen Extras ein Auge zudrücken. Brauner Zucker, gerösteter Sesam und etwas

Ein Eisbecher voller Superfood: An die Löffel, fertig, los!

Wasser sind fix zu Krokant verarbeitet.
Zartbitterschokolade über dem Wasserbad geschmolzen
und mit ein wenig Acai-Pulver verfeinert, schmeckt
samtig und süß.



Kreisende Bewegung, leichter Druck, fertig ist der
Sahnetuff

Für das sahnige Häubchen habe ich Sojasahne
aufgeschlagen und in einen Spritzbeutel gefüllt.
Konstanter Druck und eine langsame kreisende
Bewegung ergeben einen formvollendeten Sahnetuff.
Und wer mag, kann sich auch noch ein paar Schokohobel
gönnen. Das sind natürlich nur Vorschläge, die du nach
Lust und Laune abwandeln kannst. Lieber ein paar
gehackte Pistazien, Pekannüsse oder Kakaonibs? Nur zu!
Oder probier doch – wenn du eh schon im Superfood-
Fieber bist – mal gerösteten Quinoa dazu. Das [Rezept für
Quinoa Crispies](#) ist ganz einfach und das Ergebnis super
knusprig.

- 1 -

Für den Sesamkrokant Backpapier auslegen. Sesam in
einer Pfanne ohne Öl anrösten. Sesam aus der Pfanne
schütten, Pfanne zurück auf den Herd stellen. Zucker und
Wasser hinzufügen, verrühren und aufkochen lassen.
Unter stetigem Rühren Zucker karamellisieren. Sesam
untermengen. Flüssige Karamellmasse auf Backpapier
geben, gleichmäßig verstreichen und auskühlen lassen.
Sesamkrokant in Stücke brechen.

- 2 -

Sojasahne steif schlagen. Zartbitterschokolade über

einem heißen Wasserbad schmelzen. Acai-Pulver
dazugeben und vermischen.

- 3 -

Eis kurz antauen, mit einem Eisportionierer Kugeln
formen und Eisbecher mit Liebessorten auffüllen. Mit
frischen Beeren, Schokoraspeln und Sesamkrokant
garnieren. Sahne in einen Spritzbeutel geben und auf
Eiskugeln auftragen. Zum Schluss Schokosauce verteilen
und servieren.