

Nicecream



Was ist eigentlich Nicecream? Als "Nicecream" bezeichnet man vegane Eiscreme auf Bananenbasis. Wir haben sie schon sehr lange für uns entdeckt: denn da sie so cremig und lecker ist wie "normale" Eiscreme, aber völlig ohne Zuckerzusatz oder Milch-/Milchersatzprodukte auskommt, darf sie ruhig öfter auf den Tisch. Und da ich so oft gefragt werde, wie wir das eigentlich genau machen, teile ich heute unsere vier liebsten Sorten mit Euch. Und wenn Ihr dann genau so begeistert seid wie wir, dürft Ihr gerne kreativ werden: es gibt kaum eine Frucht, die nicht in die Basis-Nicecream passt! Die Grundlage jeder Nicecream sind gefrorene Bananenscheiben. Wenn Ihr sie nicht gar so dick schneidet, haben sie es später beim Antauen etwas leichter. Was man aber trotzdem immer braucht ist ein leistungsstarker Zerkleinerer / eine leistungsstarke Küchenmaschine: nur diese wird aus den gefrorenen Früchten eine Nicecream zaubern können! Jetzt aber zu den Rezepten (wobei auch die bitte nicht zu genau genommen werden müssen: wer seine Nicecream nicht gar so bananig mag, kann den Bananenanteil zugunsten der anderen Frucht auch reduzieren!):

Sauerkirsch-Nicecream

Zutaten

- drei Bananen, in Scheiben geschnitten und eingefroren
- 300 g Sauerkirschen, entsteint und eingefroren (gibt´s auch fertig zu kaufen im Bioladen)
- frische Kirschen zum Garnieren

Zubereitung

Die Früchte werden aus dem Tiefkühlfach genommen und mindestens zehn Minuten lang angetaut.

Dann gibt man beide Sorten Früchte in den Zerkleinerungsaufsatz der Küchenmaschine und zerkleinert sie auf höchster Stufe. Wenn sich erst nur Bröckchen bilden, war das Obst noch nicht ausreichend angetaut. Dann wartet man entweder noch ein paar Minuten oder drückt die Masse mit Hilfe eines Spachtels immer wieder nach unten auf das Messer (selbstverständlich während dieses still steht!) und schaltet geduldig die Küchenmaschine an und aus, bis aus den Bröckchen eine cremige Masse wird. Die Küchenmaschine wird nochmals ausgestellt, um alle Bröckchen vom Rand in die Masse zu befördern, dann wird alles zum letzten Mal auf höchster Stufe zusammengemührt, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

Nun kann man mit Hilfe eines Eiskugelformers Eiskugeln formen, die Nicecream in Schälchen anrichten und nach Geschmack mit frischen Früchten garnieren. Ist die Nicecream zu weich, um Kugeln daraus zu formen, stellt man sie nochmals mindestens zehn Minuten in das Tiefkühlfach.

Schoko-Nicecream

Zutaten

- drei Bananen, in Scheiben geschnitten und eingefroren
- 3 Teelöffel Kakaopulver (ungesüßt, am besten roh)
- Kakao-Nibs zum Bestreuen

Zubereitung

Die Bananen werden aus dem Tiefkühlfach genommen und mindestens zehn Minuten lang angetaut. Dann gibt man die gefrorenen Bananenscheiben in den Zerkleinerungsaufsatz der Küchenmaschine und zerkleinert sie auf höchster Stufe. Wenn sich erst nur Bröckchen bilden, waren sie noch nicht ausreichend

angetaut. Dann wartet man entweder noch ein paar Minuten oder drückt die Masse mit Hilfe eines Spachtels immer wieder nach unten auf das Messer (selbstverständlich während dieses still steht!) und schaltet geduldig die Küchenmaschine an und aus, bis aus den Bröckchen eine cremige Masse wird. Die Küchenmaschine wird nochmals ausgestellt, um alle Bröckchen vom Rand in die Masse zu befördern und das Kakaopulver hinzuzufügen, dann wird alles zum letzten Mal auf höchster Stufe zusammengemührt, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Nun kann man mit Hilfe eines Eiskugelformers Eiskugeln formen, die Nicecream in Schälchen anrichten und nach Geschmack mit Kakaonibs garnieren. Ist die Nicecream zu weich, um Kugeln daraus zu formen, stellt man sie nochmals mindestens zehn Minuten in das Tiefkühlfach. Wer die Kombination Schokolade mit Kokos liebt, kann auch Kokosflocken unter die Nicecream mischen und diese mit Kokoschips garnieren.

Erdbeer-Nicecream

Zutaten

- drei Bananen, in Scheiben geschnitten und eingefroren
- 200g Erdbeeren, eingefroren (gibt's auch fertig zu kaufen im Bioladen)
- frische Erdbeeren zum Garnieren

Zubereitung

Die Früchte werden aus dem Tiefkühlfach genommen und mindestens zehn Minuten lang angetaut. Dann gibt man beide Sorten Früchte in den Zerkleinerungsaufsatz der Küchenmaschine und zerkleinert sie auf höchster Stufe. Wenn sich erst nur Bröckchen bilden, war das Obst noch nicht ausreichend angetaut. Dann wartet man entweder noch ein paar Minuten oder drückt die Masse mit Hilfe eines Spachtels immer wieder nach unten auf das Messer (selbstverständlich während dieses still steht!) und schaltet geduldig die Küchenmaschine an und aus, bis aus den Bröckchen eine cremige Masse wird. Die Küchenmaschine wird nochmals ausgestellt, um alle Bröckchen vom Rand in die Masse zu befördern, dann wird alles zum letzten Mal auf höchster Stufe zusammengemührt, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Nun kann man mit Hilfe eines Eiskugelformers Eiskugeln formen, die Nicecream in Schälchen anrichten und nach Geschmack mit frischen Früchten garnieren. Ist die Nicecream zu weich, um Kugeln daraus zu formen, stellt man sie nochmals mindestens zehn Minuten in das Tiefkühlfach.

Heidelbeer-Nicecream

Zutaten

- drei Bananen, in Scheiben geschnitten und eingefroren
- 300g Heidelbeeren, eingefroren (gibt's auch fertig zu kaufen im Bioladen)
- frische Heidelbeeren zum Garnieren

Zubereitung

Die Früchte werden aus dem Tiefkühlfach genommen und mindestens zehn Minuten lang angetaut. Dann gibt man beide Sorten Früchte in den Zerkleinerungsaufsatz der Küchenmaschine und zerkleinert sie auf höchster Stufe. Wenn sich erst nur Bröckchen bilden, war das Obst noch nicht ausreichend angetaut. Dann wartet man entweder noch ein paar Minuten oder drückt die Masse mit Hilfe eines Spachtels immer wieder nach unten auf das Messer (selbstverständlich während dieses still steht!) und schaltet geduldig die Küchenmaschine an und aus, bis aus den Bröckchen eine cremige Masse wird. Die Küchenmaschine wird nochmals ausgestellt, um alle Bröckchen vom Rand in die Masse zu befördern, dann wird alles zum letzten Mal auf höchster Stufe zusammengemührt, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Nun kann man mit Hilfe eines Eiskugelformers Eiskugeln formen, die Nicecream in Schälchen anrichten und nach Geschmack mit frischen Früchten garnieren. Ist die Nicecream zu weich, um Kugeln daraus zu formen, stellt man sie nochmals mindestens zehn Minuten in das Tiefkühlfach.