

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina – Det är ju så roligt att färga maten. Här har vi en nicecream färgad med aktivt kol och blå spirulina. Aktivt kol absorberar allvarliga mängder toxiner och andra saker du inte vill ha i kroppen. Blå spirulina har till skillnad från det "traditionella Spirulina Pulvret" en neutral smak och färgar ljus mat Knallblått. För att utvinna det blåa pigmentet (kallat phycocyanin) skickas Spirulina igenom en naturlig extraheringsprocess där algens nyttiga egenskaper bibehålls såsom sin höga koncentration av vitaminer, mineraler och proteiner.

Innehåller

2 frysta bananer

En skvätt kokosmjölk

1 tsk [aktivt kol](#)

2 tsk [blått spirulinapulver](#)

[Granola gojibär](#)

Gör så här

Tina upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen

Mixa ihop banan och kokosmjölk med en stavmixer till glassen är slät

Ta 1/4 del av bananerna och tillsätt aktivt kol och rör om.

Ta resten av banansmeten och tillsätt blå spirulina

Häll ner lite av den svarta banansmeten i en glasskål (spara lite till toppingen), fyll på med den blåa banansmeten

Blanda den svarta banansmeten med en näve granola och toppa nicecreamen med.

Nicecream med kardemumma

Nicecream med kardemumma

Nicecream med kardemumma och cashewnötter. Det krävs inte mer än 3 ingredienser för att göra den här gudomligt goda glassen. Jag vet inte om du har smakat cashewsmör med kardemumma tidigare, men åh, det är så gott! Det här nötsmöret gör hela glassen. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.

1 portion

Ingredienser

1 frusen banan i slantar

En liten skvätt kokosmjölk

1 msk [cashewsmör med kardemumma](#)

Gör så här

1. Ta upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen
2. Häll ner alla ingredienser i en bunke
3. Mixa med en stavmixer till du får fram en glasskonsistens
4. Toppa med dina favoritbär

Nicecream med kola swirl

Nicecream med kola swirl

Nicecream med kola swirl. Hur god som helst och glassen är dessutom fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.

Ingredienser

1 fryst banan i bitar
En skvätt fet kokosgrädde
[Kolasås](#)

Gör så här

Tina upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen
Mixa banan och kokosgrädde med en stavmixer till glassen är slät
Blanda ner kolasås
Toppa sedan glassen med mer kolasås eller annat du gillar.

Nicecream med Dragon fruit

Nicecream med Dragon fruit

Pitaya (dragon fruit) ger helt underbar färg till smoothies, nicecream, glassyrer etc. Dessutom är det en riktig näringsbomb. Smaken är söt och påminner om både kiwi, päron och vattenmelon.

Fruktköttet är rikt på protein, vilket gör den lämplig som alternativ till diabetiker och personer som försöker hålla vikten. Dess rika fiberhalt kan motverka förstoppning och magproblem. Pitaya kan också verka aptitstimulerande och används med fördel när minskad aptit riskerar att bli ett hälsoproblem. Studier har visat att både kolesterolvärden och högt blodtryck kan sänkas på naturlig väg med hjälp av pitaya-extrakt. Den är dessutom naturligt rik på kalcium, vilket gör att både tänder och skelett stärks när du äter av den. Personer med astma kan också uppleva hälsofördelar av fruktens innehåll. Den är också rik på c-vitamin, riboflavin, karoten, fosfor, vitamin B1 och B3 och järn.

Ingredienser

1 fryst banan i bitar

1 näve frysta svarta vinbär

En skvätt valfri mjölk (ex. mandel eller kokos)

1 msk [pitayapulver](#)

Gör så här

Tina upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen

Mixa alla ingredienser med en stavmixer till glassen är slät

Häll upp i glas och toppa med [raw choklad](#) och [bipollen](#)

Krämig matcha glass

Ingredienser

1 fryst banan

En skvätt kokosgrädde

10 gram [Power Matcha Mix](#)

Gör så här

Ta upp bananen lite innan du ska göra glassen

Mixa ihop alla ingredienser med en stavmixer till glasskonsistens

Avnjut!

Cookie Dough Nicecream

Till 1 stor portion eller 2 mindre

Cookie Dough ingredienser

En näve jordnötter

En näve cashewnötter
4 st urkärnade dadlar
0,5 msk honung
1 tsk äkta vaniljpulver
50 g valfri [raw choklad](#)

Glass ingredienser

1 skivad fryst banan
En nypa havssalt
0,5 dl [kokoschips](#)

Gör så här

Placera alla ingredienser till cookie dough röran (förutom chokladen) i en matberedare

Mixa en liten stund till allt blivit hackat i småbitar

Ställ åt sidan

Mixa den frysta bananen till en glasskonsistens (om det behövs tillsätt lite kokosmjölk)

Hacka kokoschipsen och tillsätt i glassen.

Smaka av med havssalt

Blanda ner cookie dough smeten i glassen.

NJUT!