Kiwi-Avocado-Nicecream (Werbung)

Habt ihr schon von dem riesengroßen Eis-Trend Nicecream gehört? Naschen geht jetzt auch im Sommer super gesund, nämlich mit der Zwei-Zutaten-Abkühlung. Gefrorenes Obst wird mit dem Hochleistungsstandmixer und etwas Pflanzendrink püriert und sofort kann losgeschleckt werden.
Schon lange träume ich ja von einem Hochleistungsmixer, aber bisher habe ich mein Budget lieber für Reisen ausgegeben – ein wirklich gutes Teil kostet ja definitiv so viel wie 2 Wochen Urlaub. Dann bekam ich die Möglichkeit, einen neuen Stabmixer für euch auszuprobieren: den Braun Multiquick 9. Angeblich sollte man mit ihm problemlos Nicecream machen können. Sofort war ich Feuer und Flamme und nach den ersten Tests muss ich sagen: Der kleine hat Power (Ich brauchte nicht mal Flüssigkeit zum Pürieren)! Und er braucht wunderbar wenig Platz.

Selbst gemachtes Blitzeis aus natürlichen Zutaten schmeckt sooo gut und man muss kein schlechtes Gewissen wegen Unsummen von Kalorien haben – in Form von zu viel Zucker, Fett und wer weiß was noch in industriellem Eis steckt.

Wer eine große Tiefkühltruhe hat, kann sich jetzt ganz wunderbar

den Sommer einfrieren – Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Pfirsiche, Melonen, … So kann man das ganze Jahr frisches Eis aus frischem Obst selbst machen. Aber es geht genauso gut mit TK-Beeren oder gefrorenen Bananen – das ist sogar die ursprüngliche Nicecream (Banane und Pflanzendrink).
Wenn man selbst Obst einfriert, sollte man es in nicht zu große Würfel schneiden und am besten auf einem Blech oder Brett ausbreiten und einfrieren. Sind die Würfel gefroren, kann man sie in eine Tüte oder Dose umpacken und dann portionsweise entnehmen und vor allem auch besser pürieren, wenn es keinen Fruchtklumpen bildet. Das ist mir beim ersten Test passiert.

Hat man erst mal sein gefrorenes Obst, geht es ganz schnell.

Früchte in eine Schüssel geben, pürieren, eventuell süßen oder würzen – fertig!
Mein erstes Eis in diesem Jahr ist inspiriert von dem schönen Workshop, den ich neulich in Frankfurt besucht habe. Zusammen mit Adaeze von Naturally Good und Zespri Kiwi haben wir spannende Rezepte mit Kiwi gezaubert, die mir gezeigt haben, dass man mit Kiwi mehr machen kann als sie nur zu löffeln.

Für 2-4 Naschkatzen:

4 (gelbe) Kiwis, gewürfelt & gefroren
1 Avocado, gewürfelt & gefroren
1-2 EL Agavendicksaft/Ahornsirup
1 kleines Stück Bio-Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
(½ TL gemahlener Ingwer)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Multiquick 9 (oder in einem Hochleistungsmixer) zu einer cremigen Masse pürieren. Sofort genießen.

Zurzeit macht der Hochsommer der letzten Wochen ja eine kurze

Verschnaufpause und man kann mal wieder durchatmen. Kommt die Sonne aber durch, ist es gleich auch wieder schön warm – und somit perfekt für ein Eis. Und der richtige Hochsommer kommt sicher auch noch – ganz viel Naschkatzen-Eiszeit also. =)

Habt ein genussvolles Sommerwochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

♥ ♥
Der MQ9 wurde mir liebenswerterweise zur Verfügung gestellt, so dass ich Sommer- Eiskreationen für euch zaubern kann . Vielen Dank an dieser Stelle! ♥
Meine Meinung wurde dadurch in keinster Weise beeinflusst. Ich empfehle euch lieben Naschkatzen-Lesern nur Dinge die mich persönlich überzeugen. =)
♥ ♥

Asia-Nudelsalat mit Kiwi (vegan) und Bericht vom Bloggerworkshop in Frankfurt

Letzt es Wochenende war ich – eine knappe Woche nach unserer Reise nach Kreta – ja schon wieder unterwegs. Kurz vor der Reise bekam ich eine Einladung zum Bloggerworkshop in Frankfurt zum Thema Clean Eating. Geleitet wurde er von Adaeze, die den Blog Naturally Good schreibt. Mit von der Partie war die Firma Zespri Kiwi, die durch Daniel von der Agentur honeymilk Media vertreten wurde.

Die Runde war klein geplant (es sollten etwa 12 Leute kommen), am Ende waren wir jedoch nur vier Blogger, denn viele sind einfach nicht erschienen – ohne jegliche Absage. Keine Ahnung, ob Höflichkeit und Respekt mittlerweile völlig out sind, aber ich fand das menschlich sehr enttäuschend und vor allem für die Veranstalter und mögliche Nachrücker, die vielleicht gerne gekommen wären, super schade!

Dabei waren wir eine tolle, sympathische Runde und hatten sehr viel Spaß! Wir trafen uns im Zwilling Store in der Frankfurter Innenstadt und Adaeze hatte großartige Rezepte mitgebracht, die wir zusammen zubereiteten. Am Ende hatten wir uns dann durch einen Kiwi-Spinat-Smoothie mit Avocado und Ingwer, ein Kiwi-Himbeer-Amaranth-Müsli, Asia-Kiwi-Sommerrollen mit Erdnuss-Limetten-Dipp, Scampi-Spieße mit Kiwi-Bananen-Curry-Dipp, Asia-Nudelsalat mit Gemüse und Kiwi sowie Kiwi-Joghurt-Schokoladen-Tartes gefuttert. Dazu gab es infused water mit Kiwi und Minze, das ich mit meinem neuen togo-Becher von zespri ab jetzt sicher häufiger machen werde.

Kiwis esse ich persönlich eher selten und wenn, dann in einem Obstsalat oder pur. Dass man so viel damit anstellen kann, hatte ich nicht erwartet und ich bin noch immer ganz begeistert von Adaezes kreativen Rezeptideen zum Thema Kiwi! Zukünftig werde ich diese Früchte sicher öfter mal in der Küche verwenden und ich habe mir vorgenommen, sie generell häufiger zu essen. Denn was wir zur Kiwi gelernt haben, fand ich sehr interessant.

Kiwis haben einen hohen Vitamin C-Gehalt, nämlich 3 Mal mehr als Orangen! Man kann seinen Tagesbedarf mit diesen Früchten also sehr einfach decken. Ihre Ballaststoffe sowie das Verdauungsenzym Actinidin unterstützen die Verdauung und Nährstoffe wie Folat, Kalium und Antioxidantien tun nicht nur dem Körper von Sportlern gut.

Wir erfuhren außerdem, dass Zespri seit langem Wert auf nachhaltige Produktion legt und alle Früchte im Prinzip Bioqualität haben. Die Kiwis werden nicht vorzeitig geerntet, sondern erst, wenn sie wirklich reif sind, weshalb die Kiwi-Saison eben nicht jedes Jahr zum gleichen Zeitpunkt beginnt.

Und da es so lecker war und ihr euch vielleicht (wie ich anfangs auch) nicht vorstellen könnt, wie herzhafte Gerichte mit Kiwi schmecken, gibt es für euch heute das Asia-Nudelsalat-Rezept von Adaeze. Traut euch, der Salat war einfach nur köstlich!

Für 2 Personen:

200 g Reisnudeln

1 Paprika

4 Kiwis (wir hatten gelbe)

Frühlingszwiebeln

1 EL Sesamöl

2 EL Kokosöl

Saft einer ½ Limette

200 g grüner Spargel

1 rote Chili

3 EL Sojasauce

1 großes Stück Ingwer

1 EL Ahornsirup

Handvoll Erdnüsse (geröstete und gesalzene gehen auch)

Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und in Streifen schneiden. Grünen Spargel waschen und den unteren Teil schälen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und mit der Chili ganz fein würfeln.
Sesamöl, Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup zu einer Marinade verrühren.
Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abtropfen lassen.
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer und Chili zufügen und hell andünsten, dann Nudeln, Gemüse und Marinade zufügen und alles
vermischen.
Den Salat noch einmal mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit Kiwis und gehackten Erdnüssen servieren.

Wer sich nun noch fragt, was Clean eating überhaupt ist, dem sei dieses Modewort noch kurz erklärt. Im Prinzip gibt es diese Ernährungsform nämlich schon immer, denn es ist eine natürliche, frische und bewusste Ernährung, ohne verarbeitete Lebensmittel oder Zusatzstoffe, möglichst frisch, regional und saisonal. Im Prinzip das, was ich (meistens) versuche umzusetzen, ohne dabei allzu verbissen zu sein. Bananen (ich liebe sie!) gibt es nun mal nicht regional, genauso wenig wie Kiwis. Als Genussmensch und Kind meiner globalisierten Zeit genieße ich die Vorzüge, die der internationale Handel mit leckeren Früchten und Produkten mit sich bringt. Allerdings sollte man meiner Meinung nach versuchen, zum Großteil regional und saisonal zu kaufen und die Produkte aus weiter Ferne mit nicht so toller Öko-Bilanz als etwas Besonderes zu sehen, das man bewusster und nicht ständig kauft und umso mehr genießt. =)

An dieser Stelle möchte ich noch einmal Adaeze, Daniel und Zespri für dieses schöne und leckere Event danken! Ich freue mich, neue Kollegen kennen gelernt zu haben. Ingrid von Auchwas, Inga von Kalinkas Blog, Mara von Maras Wunderland – es war schön euch zu treffen und hat großen Spaß gemacht, mit

euch zu kochen!

Ich wünsche euch einen schönen Feiertag und ein sonniges, genussvolles Wochenende!
Eure Judith