

# GO::GREENS NICECREAMS

Die TOP 3 Eissorten für deine Kids  
:: super easy :: mega lecker ::  
:: genial wertvoll ::))



(N)ICE ist der Sommer . . .

und wenn die Sonne vom Himmel brennt . . . lechzen alle nach  
Abkühlung, nach - ICE, nach Gekühltem . . .

Hier sind die GO :: GREENS TOP 3 NICECREAMS für die ganze  
Familie - GENUSS pur - schnell und EASY zubereitet und  
rein aus FRÜCHTEN ::)) - somit auch vegan, guten- und  
industriezuckerfrei.

NICECREAMS :: für kids so wertvoll wie kein anderes Eis ::  
in allen möglichen Regenbogenfarben :: Probier's aus ::  
unsere TOP 3 leuchten wie die Ampel und sind derzeit  
ROT :: GELB :: GRÜN.

Die Grundlage aller drei NICECREAMS sind gefrorene Bananen.  
Für alle, die lieber Eis am Stil mögen, gibt's gleich noch ein paar  
EXTRA-TIPPS.

## TOP 1 :: BANILLA CREAM

Ja, du hast richtig gelesen - die Kombination aus Banane und Vanille und einem Hauch Zitrone ist . . . sensationell ::))

### ZUBEREITUNG ::

für 2 bis 3 Personen

:: 3-4 geschälte, klein geschnittene  
gefrorene Bananen

:: Saft einer halben Zitrone

:: 3 Messerspitzen Vanillepulver oder eine halbe bis ganze  
ausgekratzte Vanillestange



### ZITRONENCREAM ::

wenn du mehr Zitronensaft oder noch etwas geriebene

Zitronenschale hinzufügst, hast du ein wunderbares Zitroneneis

## EIS AM STIL ::

Bananen halbieren, Eisstäbchen hineinstecken und mit einer  
Glasur aus

:: 4 EL Kokosnussöl

:: 2 TL rohem Kakaopulver

:: 1 EL Kokosnussnektar überziehen :: einfrieren :: 2 h surfen  
gehen :: genießen



YUMMY ::))

## **TOP 2 :: LOVE-BERRIES – AM STIL, als SORBET oder CREAM?**

einfach himmlisch . . .

HIMMBEERY-CREAM

ZUBEREITUNG ::

(für 2 bis 3 Personen)

:: 3 geschälte, kleingeschnittene gefrorene Bananen

:: 125 g Himbeeren

:: (nach Bedarf 1 EL Kokosnektar)

alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer ca. 45 Sekunden  
mischen - bis das Eis schön cremig ist - mit Himbeeren garnieren  
und Hanfsamen darüber streuen.

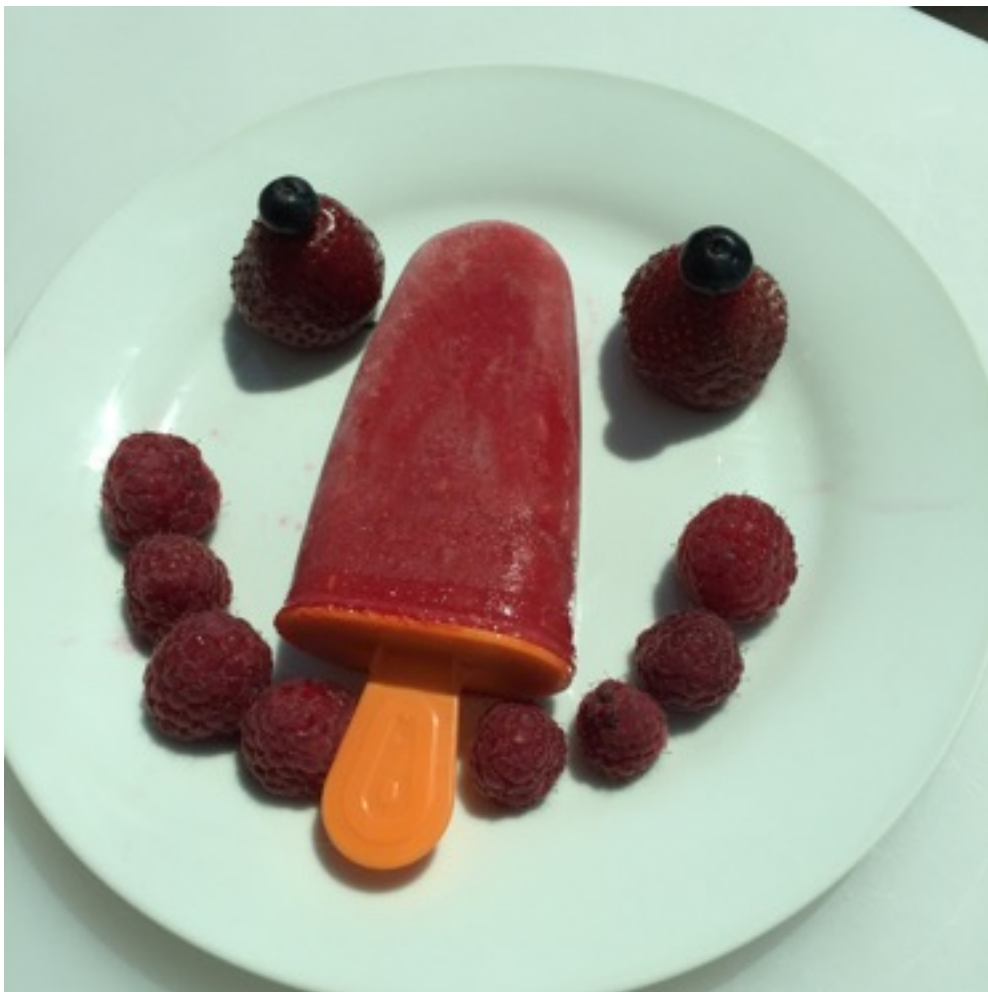
**BERRIES AM STIL ::**

:: 250g Erdbeeren

:: 250g Himbeeren

:: Saft einer halben Zitrone

in einem leistungsstarken Mixer mixen und das Fruchtpüree in Eisförmchen oder in Eiswürfelbehälter füllen, Stile reinstecken - bei kleinen Eiswürfelbehältern z.B. abgeschnittene Röhrchen, gefrieren lassen und genießen.



### TOP 3 :: ALIEN NICECREAM

Eis zum Frühstück? Du bist die beste Mami der Welt . . .

Wenn es so richtig heiß ist, können NICECREAMS auch mal den Grünen Smoothie ersetzen ::)) - bei den Aliens gibt es eben Eis zum Frühstück - außerirdisch ::))



#### ZUBEREITUNG ::

für 2 bis 3 Personen

:: 3 geschälte, kleingeschnittene gefrorene Bananen

:: Saft einer halben ausgepressten Zitrone

:: frisch gepresster Apfelsaft von einem Apfel

:: eine kleine Hand voll frischer Babyspinat

(nach Belieben etwas Kokosnussnektar)

:: magst du das Eis weniger cremig sondern eher wie ein Sorbet, ersetzt du einen Teil der gefrorene Bananen durch Eiswürfel.