



Indholdsfortegnelse

curra · me kost	10
Om os	10
Nicecream	16
Hvorfor skal jeg bytte ud?	19
Mejeriprodukter	20
Sukker	23
Glykæmisk index	24
Godt fedt feder ikke	36
Ting du skal have i din fryser	40
Ekstra ting i dit skab	44
Udstyr	52
Farver	56
Viden om tilbehør og produkter til is	58
Krydderier, smag og safte	61
Bær	68
Frugt og grøntsager	71
Sødme	79
Nødder, frø og olier	81
Vitaminer, mineraler og kemiske forbindelser	86
Opskrifter	
Bowls	93
Hvorfor skal jeg bytte ud?	95
Acai-bowl	97
Mango-bowl	99
Spinat-bowl	101
Børneis	103
Appelsin slush ice	105
Bananasplit	107
Chokolade-/aminois	109
Friske frugter i chokolade	111
Gul is med cookies	113
Hyldeblomst ispinde	115
Ispinde med masser af farver	117
Jordbær is	119
Københavnerstang	121
Lakrids-, solbær- og fennikelispinde	123
Lime-/citron ispinde	125
Regnbueis	127
Sandwichis med hindbær	129
Skub op is	131
Slush ice	133



Indholdsfortegnelse

Sodavandsis	135
Vindruer	137
Voksen is	139
Appelsin-/Lakridsispinde	141
Avocadois	143
Blå kirsebæris	145
Chokoladeis	147
Islagkage med blåbær	149
Kaffeis	151
Lakrids-/hindbæris	153
Lakridsis til farsdag	155
Look-a-like magnumis	157
Nicecream sandwich	159
Pistacieis	161
Rabarbersorbet	163
Stracciatellais	165
Syrenispinde	167
Vaniljeis	169
Vegansk magnum double	171
Drikkevarer	173
Blå sommerdrik	175
Ginger ale	177
Hindbærdrik	179
Ice tea	181
Iskaffe	183
Koldskålmilkshake	185
Lime/mynte lemonade	187
Tilbehør	189
Hjemmelavet chokolade	191
Hjemmelavet hvid chokolade	193
Hjemmelavet kokosyoghurt	195
Hjemmelavet lakrids-, karamel- eller chokolade sirup	197
Hjemmelavet plantemælk	199
Isterninger	201
Tak	202
Kilder	204
Ordindex	209



Ønsket med denne bog er at inspirere dig til at gå i køkkenet med dine børn og lave smagfulde, nærende og farverige is uden det tager langtid til de varme sommerdage.