

SUPER SAFTIGE SUNDE

Nice Creams



Af Caroline Fibæk
Fotos: Blake Birkedal

INDHOLDSFORTEGNELSE

JORDBÆRSTANG MED NØDDECRUNCH	5
RABARBER IS	7
HALF'N HALF MED HAVTORN	9
TRAFIKLYS	11
PINA COLADA	13
APPELSIN SORBET MED JORDBÆR	15
STRAWBERRY CHEESECAKE NICECREAM POPS	17
CHOKOLADE MOUSSE ISCREME	19
SPINATSORBET	21
AFTER 8 ISCREME	23
SAFRAN CREME IS	25
PEACH POPS	27
HONNING CITRON IS	29
FROSNE FRUGTSPYD	31
MANGO SORBET MED CHILI	33
JORDBÆR MED VANILJE IS	35
UNICORN LATTE	37
KAKAO MILKSHAKE	40
BELLINI	42

VELKOMMEN TIL DET SØDE LIV.

Her får du 19 velsmagende og sunde opskrifter på is med 100% naturlige ingredienser, som er super lette at lave.

Alle opskrifterne er uden mælk, sukker, gluten og andre tilsætningsstoffer. Faktisk er de så sunde, at du kan spise dem til morgenmad med god samvittighed;)

Mad skal nemlig være fyldt med nydelse og næring og så skal det være uimodståelig lækkert. Det er disse 19 skønne opskrifter på is.

Når jeg siger Nyd dig sund - så mener jeg det faktisk - så velkommen til en sommer fyldt med is, selvforkælelse, næring og nydelse.

Obs

De fleste af opskrifterne kræver en blender, men du behøver ikke en ismaskine. Dog bliver særligt "fløde" is lækre, hvis de laves i en ismaskine. Og så kræver det selvfølgelig en fryser at lave is.

Nogle af ingredienserne har du måske aldrig hørt om før, men de kan købes i de fleste helsekostbutikker og velassorterede supermarkeder. Isene kan selvfølgelig fryses og gemmes - hvis du altså kan holde fingrene fra dem;)



JORDBÆRSTANG MED NØDDECRUNCH

Lækker crunchy sag.

Pynt med dine egne favoritter.

IS

- 4 dl jordbær
- 2 frosne bananer
- 3 tsk. kokospalmesirup eller birkesød

CHOKOLADEOVERTRÆK

- 1 dl grofthakket kakaosmør
- 2 spsk. sukrin
- 2 spsk. rå kakaopulver
- 3 spsk. grofthakkede nødder eller cashewnødder

SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienserne til jordbærisen til en cremet sorbet is.

Hæld i ispindeforme og frys i 3-4 timer.

Når isene er frosset laver du chokoladeovertræk ved forsigtigt at smelte kakaosmørret over et vandbad. Når kakaosmør

et er smeltet tages skålen af vandbadet, sukrin, nødder og rå kakaopulver røres i chokoladen.

Hæld chokoladen over de frosne ispinde og lad chokoladen stivne. Spis med det samme eller frys ispindene ned til glæde senere.

TIP

Du kan også blot smelte en god plade chokolade som overtræk.



RABARBER IS

Lækre flødeis, der emmer af sommerstemning og mormormad. Bare uden tilsat sukker og mælkeprodukter.

10 ISPINDE

- 150 g snittede rabarber
- 2 dl vand
- korn fra 1/2 stang vanilje
- 4 dadler - finthakket
- 3 spsk nyslynget honning
- 2 dåser kokosmælk - ikke light
- 1 pasteuriseret æggeblomme

OVERTRÆK

- Vegansk hvid chokolade
- 5 spsk frysetørret hindbær

SÅDAN GØR DU

Bring rabarber, vand, dadler og vaniljekorn i kog og lad dem simre til de er møre, men ikke kogt til mos. Det tager ca. 5 - 6 minutter.

Hvis rabarbergroden bliver for brun, kan du tilsætte en spsk. rødbedejuice eller 1 tsk. rødbedekrystaller. Sæt rabarbergroden til afkøling.

Pisk kokosmælk, honning og æggeblomme. Vend rabarbergroden deri.

Fordel cremen i isforme, sæt en ispind ned i hver is og sæt dem i fryseren, til de er frosne. Smelt den hvide chokolade.

Tag de helt frosne is ud af isformene og dyp isene i den smeltede hvide chokolade. Drys med det samme med frysetørrede hindbær, inden chokoladen størkner. Sæt dem i fryseren igen indtil servering.



HALF'N HALF MED HAVTORN

Havtorn er Nordens citron.

Med sin syrlige smag er det lille orange bær et af den danske naturs små mirakler propfyldt med antioxidanter.

6 ISPINDE

TOP

- 4 bananer
- 1 dl cashewnødder
- 1 dl mandelmælk
- kornene fra en halv stang vanilje
- en ananas (uden skræl og midterstok)

BUND

- 2 dl havtorn (evt. fra frost)
- 1 sød mango
- 5 dl friskpresset appelsinsaft

SÅDAN GØR DU

Blend bananer, cashewnødder, mandelmælk, vaniljekorn og ananas til iscreme.

Hæld iscremen i isformene og sæt en pind i (som skal stikke op over toppen af isformen) og frys i 1-2 timer.

Blend mango med friskpresset appelsinsaft.

Fordel havtorn i hver is og hæld mango/appelsinsaften over.

Frys i yderligere 4-5 timer.

TIP

Spis havtorn. Et bær indeholder samme mængde c-vitamin som en hel appelsin.



TRAFIKLYS

En ispind, som både er super sund og lækende.

6 ISPINDE

- 1 mango
- 1 ananas
- 1 spsk gurkemejepulver - eller 1 frisk gurkemejerod
- 5 dl ufiltreret æblejuice
- 2 dl jordbær - hakkede
- 3 dl spinat

SÅDAN GØR DU

Blend mango, ananas, gurkemeje og 4 dl æblejuice. Hæld halvdelen af den gule ismasse i en skål. Blend den anden halvdel med spinat. Hæld den grønne is i isforme, så 1/3 af formen fyldes. Sæt isene i fryseren ½ - 1 time.

Hæld nu den gule ismasse i isformene til de er 2/3 fyldt. Stik ispinde i isene og lad dem igen fryse 1/2 times tid.

Bland nu de hakkede jordbær med 1 dl æblejuice og hæld jordbærerne øverst i isene. Frys min. 1 time mere inden servering.



PINA COLADA

En let mælkeagtig is med fyldig smag af ananas. Kan evt. tilsættes lidt hakket små stykker sprød chokolade.

6 ISPINDE

- 1 dåse kokosmælk
- 5 dl ananas i stykker
- 2 meget modne bananer
- kornene fra 1/2 stang vanilje
- evt. mørk chokolade

SÅDAN GØR DU

Blend kokosmælk, ananas, banan og vaniljekorn. Hæld i ispindeforme og frys i minimum 4 - 5 timer. Drys evt. med lidt kokosmel inden servering.



APPELSIN SORBET MED JORDBÆR

Smagen af sommer og filur is. Bare i en helt naturlig version.

6 ISPINDE

- 4 dl friskpresset appelsin
- 2 dråber appelsinolie fra Urtegården eller 1 tsk. fintrevet appelsinskal
- 3 spsk. rismaltsirup, sukrin melis eller honning
- 1 pasteuriseret æggehvide - kan udelades, men giver god tekstur og forhindrer iskrystaller
- 6 jordbær til pynt

SÅDAN GØR DU

Pisk æggehviden luftig i en skål.

Rør appelsinjuice, rismalt og evt. appelsinskal/appelsinolie sammen i en anden skål.

Vend den stive æggehvide og appelsinsirup forsigtigt sammen. Hæld det på en ismaskine og lad det køre, indtil massen er rørt til appelsinsorbet. Følg producentens anvisning.

Servér med det samme pyntet med jordbær eller frys til ispinde med de halverede jordbær.

TIP

Har du ikke en ismaskine, kan isen fryses direkte i isforme. Den bliver dog mere let, luftig og fri for iskrystaller ved at komme igennem en ismaskine først.



STRAWBERRY CHEESECAKE NICECREAM POPS

Denne lækre opskrift er en perfekt blanding af kage og is til de dage, hvor du ikke kan bestemme dig for hvad du har mest lyst til.

DET SKAL DU BRUGE

Jordbærcreme

- 5 dl jordbær (frosne eller friske)
- 2 bananer
- evt. 2 tsk rødbedepulver
- Evt. 1 spsk birkesød, honning eller kokossukker

Blend jordbær, bananer, rødbedekrystaller og evt. honning eller lignende. Eller mos dem godt sammen med en gaffel.

Fordel jordbærmassen i isformene.

Cheesecake - lag

- 1 dåse kokosmælk
- 2 spsk honning
- vaniljekorn fra en halv stang vanilje
- 2 tsk citronsaft
- 1 knsp godt salt

Rør kokosmælk, vanilje, citronsaft og salt godt sammen. Fordel 'cheese-cremen' i isformene ovenpå laget af jordbær.

Kiksebund

- 5 valgfrie kiks
- 1 spsk smør eller kokosolie

Knus kiksene og smelt smørret (eller kokosolien). Fordel 'crumble-bunden' øverst i isformene og stik ispindene i en god isform

Frys i minimum 5 timer.



CHOKOLADE MOUSSE ISCREME

Uhhhh ... Tæt på vanedannende cremet chokoladeis.

3 PERSONER

- 1 dåse kokosmælk
- 4 spsk kokospalmesukker eller kokospalmesirup
- 1 dl rå kakao
- 2 spsk lechitin granulat eller 1 pasteuriseret æggeblomme
- 1 spsk mandelsmør
- ½ dl groft hakket rå chokolade
- evt. drys med rå kakaonibs

SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienser med undtagelse af hakket chokolade og køl cremen ned i køleskabet.

Hæld den afkølede creme i din ismaskine og tilsæt den hakkede chokolade under omrøringen.

Drys med rå kakaonibs eller smeltet chokolade inden servering.



SPINATSORBET

Nok verdens sundeste is og helt sikkert Skipper Skræks favorit. Denne is kan du spise med god samvittighed - også til morgenmad.

Til 2 personer

DET SKAL DU BRUGE

- 2 frosne bananer, brækket i mindre stykker
- 5 dl frisk spinat
- 1 tsk vaniljepulver

Kør de frosne bananer, spinat og vaniljepulver igennem en foodprocessor, kraftig blender eller blend med en stavblender, til du har en grøn sorbet.

Spis med det samme.

OBS: Hvis du har en ismaskine, kan denne is også laves ved at blende ikke frosne bananer med spinat og vaniljepulver og 1/2 dl vand eller appelsinsaft. Frys derefter ismassen i maskinen efter instrukserne på apparatet.



AFTER 8 ISCREME

En rigtig klassiker

INGREDIENSER

- 3 dl cashewnødder
- 5 dl vand
- ½ dl honning eller birkesød
- 1 dl sammenpressede mynteblade
- 2 dråber æterisk mynteolie
- 2 spsk lecitingranulat
- 1 spsk kokosolie
- 1 dl. mørk chokolade - smeltet over vandbad

SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienserne (undtagen chokoladen) til isen, og køl cremen ned i køleskabet.

Hæld den afkølede creme i din ismaskine eller stil den i fryseren i ca. 4 timer, men rør gerne i den hvert 20. minut til den er frossen.

Når isen er næsten frossen, hælder du det smeltede chokolade ud over. Lad chokoladen stivne og rør rundt i isen så chokoladen knækker i en masse små stykker og bliver godt rørt ind i isen. Frys evt. igen.

Skal det gå hurtigt kan du nøjes med at drysse kakaonibs over isen.



SAFRAN CREME IS

En overdådig is med cremet, sød og syrlige smag af safran og mangoer. Som et strejf af Persien.

INGREDIENSER

- 1 dåse kokosmælk (eller 2 dl cashewnødder + 3 dl vand)
- 2 dl hakket, sød og moden mango
- 4 spsk rismaltsirup eller honning
- 1 moden banan
- kornene fra ½ stang vanilje
- ½ tsk safrantråde
- 2 æggeblommer
- 1 spsk rosenvand
- 1 tsk gurkemeje (for ekstra gul farve)

SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienser, og køl cremen ned i køleskabet.

Hæld den afkølede creme i din ismaskine, og følg instrukserne. Er du ikke den heldige ejer af en ismaskine, kan du også bare fryse cremen ned ca. 5 timer, men rør gerne i den ca. hvert 20. minut til den er frossen.

Hvis den alligevel bliver for hård kan du gøre isen cremet igen ved at køre den gennem en foodprocessor eller blender.



PEACH POPS

De yndigste ferskenfarvede sommer is med stjerner og figner.

10-12 SMÅ IS:

UDSTYR

I

sform

Ispinde

Stjerneudstikkere

INGREDIENSER

- 1 pitaya (dragefrugt)
- 1-2 friske figner
- 4 store eller 8 små ferskner
- den fede del af en dåse kokosmælk – øko og ikke light
- 1 dl vand eller mandelmælk
- 2 tsk citronsaft
- evt 4 spsk kokossukker, honning eller birkesød for ekstra sødme.

SÅDAN GØR DU

Start med at skære figner og pitaya i fine skiver (ca. 1 cm bredde).

Udstik små stjerner af pitaya'en. Placer figner og stjerner i dine isforme.

Blend ferskner, kokosmælk, vand, citronsaft og evt. sukker til en tyk smoothie.

Hæld forsigtigt ismassen over figner og stjerner i isformene.

Stik en ispind i hver is og frys i 4-8 timer.



HONNING CITRON IS

Surt og sødt i en skøn blanding.

INGREDIENSER

- 1 dåse kokosmælk
- 1 spsk lecitingranulat
- 4 spsk honning
- 4 spsk friskpresset citron
- 2 tsk fintrevet økologisk citronskal
- 1 spsk kokosolie
- 2 tsk vaniljepulver

SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienser, men vent med vaniljen.

Når cremen er blendet færdig røres 2 tsk. vanilje i og cremen køles ned i køleskabet.

Hæld den afkølede creme i din ismaskine eller stil den i fryseren i ca. 4 timer - men rør gerne i den hvert 20. minut til den er frossen.



FROSNE FRUGTSPYD

Frugtspyd har vi næsten altid liggende i fryseren til en sommerdag med is-trang. De er så utroligt nemme at lave og smager så godt, at man ikke skulle tro de er så simple. Men den er nu god nok ...

INGREDIENSER

- dine favoritfrugter og bær, fx dragefrugt, vindruer, meloner, jordbær
- en plade raw chokolade

SÅDAN GØR DU

Rengør bær og frugter. Større frugter, som fx meloner skæres i 1-2 cm tykke skiver og udstikkes til figurer med småkageudstikkere.

Sæt frugtfigurerne på grillspyd skiftevis sammen med vindruer og bær.

Frys frugtspydene i fryseren og tag dem frem lige inden servering.

Smelt en plade raw chokolade over et vandbad og dryp chokoladen over de frosne frugtspyd lige inden servering.



MANGO SORBET MED CHILI

En frisk sorbet som kan laves på 2 minutter.

- Frossen mango - afstem dosering efter ønsket dosis is
- Evt. lidt kokospalmesukkersirup eller honning, hvis du har en meget sød tand
- En halv rød chili, fri for kerner. Finthakket

SÅDAN GØR DU

Blend frossen mango og chili - evt. med sirup - til den bliver helt cremet og sorbetagtig.



JORDBÆR MED VANILJE IS

Denne lækre cremede vanilje is er utroligt lækker sammen med jordbær, og så er den næsten lavet på den gammeldags facon. Det kræver dog en ismaskine for at isen bliver rigtig vellykket.

3 portioner

DET SKAL DU BRUGE

Vanilje is

- 1 dåse kokosmælk (kan også fås på karton) brug ikke light
- Kornene fra en halv stang vanilje
- 2 økologiske æggeblommer (skold evt. ægget først eller brug pasteuriserede æg)
- 2-3 spsk Sukrin melis

Jordbær

Jordbær - mængden afhænger af hvor lækkersulten du er.

Pisk kokosmælk, vaniljekorn, æggeblommer og sukrin grundigt.

Hæld massen i din ismaskine og følg instrukserne for maskinen.

Lav dejlige store kugler af isen og server den på en bund af friske jordbær. Kan evt. pyntes med lidt mynte og/eller hakkede pistacienødder.



UNICORN LATTE

En energigivende latte, som øger hjernens evne til at fokusere og tænke klart.
Og så er den så festlig og indbydende, at man slet ikke kan undgå at blive i godt humør.

1 PERSON

INGREDIENSER

- 1 glas mandelmælk
- 1 tsk matchapulver
- 1 dl kogt vand, afkølet til 80 grader
- 1 glas mandelmælk
- 1/2 tsk birkesød
- 1 dl kokosflødeskum
- 1/2 tsk blå spirulina (kan erstattes med rødbedekrystaller, der giver lyserødt flødeskum i stedet)
- krymmel
- en scoop is efter eget valg

SÅDAN GØR DU

Hæld en tsk matchapulver i et stort glas. Overhæld med 1 dl 80 grader varmt vand, mens du pisker med et matchapiskeris eller rører meget grundigt for at undgå klumper.

Tilsæt et glas mandelmælk og en scoop vaniljeis.

Top af med en omgang kokosflødeskum rørt med blå spirulina og drys med krymmel.

TIP:

Laver du kokosflødeskum i en flødeskumssifon, kan du tilsætte ½ tsk. blå spirulina til en dåse kokosmælk i sifonen. Så kommer det på magisk vis ud som lyseblå flødeskum.

KOKOSFLØDESKUM

INGREDIENSER

1 dåse kold kokosmælk, økologisk*

- Evt. en knivspids vaniljepulver
- Evt. en tsk sukrin melis, honning eller 1-2 dråber stevia

SÅDAN GØR DU

Åben dåsen med kokosmælk og hæld vandet fra. Det er kun den faste kokoscreme, du skal bruge. Skrab kokoscremen ud i en skål og pisk den cremet. Tilsæt evt. sødt. Undgå at piske for længe, for så bliver cremen varm og smelter.

Sæt kokosflødeskum på køl, hvis ikke den skal bruges med det samme.

En dåse kokosmælk giver ca. 200 g flødeskum.

*Brug ikke light kokosmælk, der er altid anvendt stabilisatorer, så kokosvand og den mere cremede kokosolie ikke skiller. Men det er netop kun kokoscremen, du skal bruge til flødeskummet her.

TIP

Har du en flødeskumssiffon, kan du blot hælde en hel dåse kokosmælk i siffonen og evt. tilsætte lidt sødt.

Tilsæt gaspatronen og ryst grundigt inden brug.

Og voilà, så har du kokosflødeskum, der er let og luftig, helt som den gammeldags flødeskum.



KAKAO MILKSHAKE

Festlig "kakaomælk" uden mælkeprodukter - men fyldt med chokolade, is og kokosflødeskum.

1 STORT GLAS

INGREDIENSER

- 1 - 2 scoop chokolade mousse iscreme - find opskriften herover
- 1 glas mandelmælk
- 3 spsk raw kakaopulver
- 2 spsk kokospalmesukker
- 1 knsp himalayasalt
- 1 dl kokosflødeskum
- 1 spsk hakket raw chokoladebar

SÅDAN GØR DU

Blend mandelmælk, kakaopulver, kokospalmesukker og himalayasalt til kakaomælk.

Scoop 1 - 2 kugler chokolade mousse iscreme op i et stort glas.

Hæld kakaomælken over.

Top af med en portion kokosflødeskum (se opskrift under Unicorn Latte) og drys med hakket raw chokolade.



BELLINI

Denne sprudlende drik med fersken-is er liflig og forfriskende.
Perfekt til en sommeraften i haven.

UDSTYR

En smal isform eller en isterningeform.

INGREDIENSER

- En flaske ferskensaft
- Økologisk champagne, cava eller prosecco eller kombucha

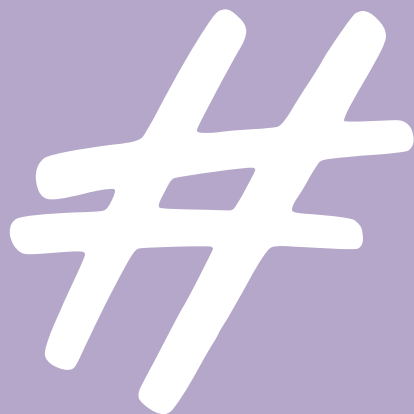
SÅDAN GØR DU

Hæld ferskenjuice i slanke isforme eller isterningeforme.

Frys i mindst 5 timer.

Ved servering placeres en is i hvert champagneglas og overhældes med champagne eller kombucha for alkoholfri version.





Del dine kreationer

Del dine egne kreationer af N'ice Cream
eller andre lækkerier.

Brug #nicecreams #carolinefibaek
på Facebook og Instagram så jeg kan følge dig.

OM CAROLINE



Caroline Fibæk er naturopath, Komplementær Hormonterapeut og Functional Medicine specialist. Hun driver klinisk praksis, holder foredrag og workshops og skriver om sund og nærende mad i flere blade og magasiner. Til daglig rådgiver Caroline mennesker med sygdomme og ubalancer i kroppen, for at de kan genvinde deres naturlige sundhed og balance.

Caroline har med stor succes skabt HormonKuren og er stifter og leder af Institut for Komplementær Hormonterapi. Derudover er hun forfatter til en række bestsellerbøger, bl.a. Hormonel Harmoni, som er oversat til flere sprog.

Privat bor Caroline ved Vallø Slot med sine 3 børn, kanin og en kæmpe frugthave.

INSPIRATION

Mød mig på Instagram: 

Mød mig på Facebook: 

Find flere opskrifter på bloggen: <https://www.carolinefibaek.dk/blog>

Lyt til min podcast Hormonella: <https://www.carolinefibaek.dk/podcast>