Blaubeer-Kokos-Lavendel-Sorbet

tiefenentspannt im Sommer

Ca. 2-3 Portionen

40 g Rohrohr-Zucker oder Puderzucker
0,5-1 TL (gestrichen) Lavendelblüten, getrocknet
270-300 g Blaubeeren
200 ml Kokosmilch

Zubereitung

- Zucker mit Lavendelblüten fein zu Puderzucker mahlen
  Alternativ: Puderzucker verwenden, Lavendelblüten mit den Fingern oder einem Mörser ganz fein rebeln
- Kokosmilch, Blaubeeren, Lavendel-Puderzucker in einen Mixer geben, mixen bis eine Creme entstanden ist
- Creme in eine Eismaschine geben und ca. 30 Minuten zu Eis rühren lassen
  Alternativ: Creme in den Tiefkühler geben, alle 30 Minuten durchrühren, bis nach ca. 2-3 Stunden ein cremiges Sorbet entstanden ist

! Tipps

- Es können auch gefrorene Blaubeeren verwendet werden – das Sorbet ist dann sogar ein bisschen schneller fertig
- Bei der Dosierung der Lavendelblüten zurückhaltend sein – der Geschmack ist intensiv
- Beim Kauf einer Eismaschine darauf achten, dass keine Vorkühlung des Zubereitungsbehälters notwendig ist

Entspannender Eisgenuss

- Wildblaubeeren (Waldblaubeeren) haben in Studien eine Verbesserung von Gedächtnisleistung, weniger Fehler und eine größere Reaktionsschnelle gezeigt. Kulturblaubeeren haben vermutlich weniger der notwendigen Inhaltsstoffe, aber noch immer einen günstigen Effekt auf das Gehirn.
- Lavendelblüten wirken entspannend und schlafförderlich – ein Lavendelsorbet ist daher ein gutes Dessert nach dem Abendessen.
- Im Gegensatz zu industriellem Speiseeis, ist die home-made Variante frei von Zusatzstoffen und der Zuckergehalt lässt sich so weit nach unten anpassen, wie es den persönlichen Geschmack am besten trifft. Zusatzstoffe können das „zweite Gehirn", den Darm, schädigen – das hat oft negative Auswirkungen auf die Gehirnleistung. Zu viel Zucker führt zu Entzündungen im Gedächtniszentrum des Gehirns und zum Absterben von Gedächtniszellen. Auch sind bei hohen Zuckerspitzen Achterbahnfahrten des Blutzuckers typisch, die den Heißhunger auf Zucker verstärken.
  Diese Eiscreme-Variante hilft dabei, den Eis-Genuss mit wenig Zucker zu kombinieren und mit Hilfe der Blaubeeren, Kokosmilch und Lavendelblüten die Gehirnleistung zu unterstützen.