

Für unsere liebevolle Familie





INHALT

- 06** Einführung
- 08** Tipps für die Zubereitung
- 12** Eis am Stiel für jeden Tag
- 30** Party-Zeit
- 52** Kinderfeste
- 72** Gesunde Kicks
- 92** Eis-Cocktails
- 110** Register
- 111** Danksagungen





EINFÜHRUNG

Willkommen zu unserem Buch!

Wir haben dieses Buch geschrieben, weil wir unsere Rezepte mit allen teilen wollten und weil wir zeigen wollten, dass Eis-Lolies ein großartiger gesunder Snack, eine witzige Nascherei und ein superschnell zubereiteter Nachtisch sein können.

Als unser Eis-am-Stiel-Abenteuer begann, bereiteten wir Eis-Lolies nur für unsere Freunde und Verwandten zu. Lickalix wurde geboren, weil wir unseren Traum leben wollten und eine Firma gründen, auf die wir stolz sein konnten. Eine, die auf Prinzipien und einem Ethos basiert, an die bzw. den wir wirklich glaubten. Und so wurde Lickalix verwirklicht, wo wir in Handarbeit aus frischen ganzen Früchten natürliches Eis am Stiel für die ganze Familie herstellen.

Als wir versuchten, etwas über die Geschichte von Eis am Stiel herauszufinden, erfuhren wir, dass es seinen Ursprung in Mexiko haben soll. Der Legende nach nahmen aztekische Herrscher Schnee aus den Bergen und vermischten ihn mit einer köstlichen Kombination aus frischem Obst. Im frühen 20. Jahrhundert wurde das Eis am Stiel in ganz Nordamerika bekannt und beliebt. Viele Handwerksbetriebe schossen wie Pilze aus dem Boden und produzierten kreative gefrorene Leckereien. In den letzten Jahren hat sich der wunderbare Trend, frisches Obst und außergewöhnliche Geschmackszutaten zu verwenden, über den ganzen Erdball verbreitet und öffnet den Menschen die Augen dafür, wie köstlich ein Eis am Stiel schmecken kann.

Die eiskalten Leckereien haben überall auf der Welt einen anderen Namen. Es ist ganz egal, wie Sie dazu sagen – besorgen Sie einfach ein paar großartige Zutaten, pürieren Sie sie, frieren Sie sie ein und genießen Sie!

In Wirklichkeit begann unsere Eis-am-Stiel-Reise vor vielen Jahren – Eis am Stiel ist nostalgisch. Wir erinnern uns noch daran, wie wir es jeden Sommer mit unseren Müttern zubereitet haben. Wir holten die Plastikformen aus der Schublade, in der sie seit dem letzten Sommer gewohnt hatten, und füllten Sie mit Apfel- oder Orangensaft. Dann waren wir sehr stolz, als wir unser selbst gemachtes Eis am Stiel aßen.

Für uns dreht sich beim Eis am Stiel alles um die Verwendung echter ganzer Früchte und hochwertiger Zutaten. Es geht auch darum, kreativ zu werden und über den Rand der Eisform hinauszuschauen: auf verschiedene Texturen, das Aussehen, unterschiedliche Aromen am Gaumen und die Art der Präsentation beim Servieren. Wir experimentieren auch mit dem Zusatz von Alkohol, für die Herstellung von Gaumenfreuden nur für Erwachsene – die nennen wir Eis-Cocktails ...

Blättern Sie um, werden Sie kreativ und beginnen Sie Ihr eigenes Eis-Lolly-Abenteuer!

Alles Liebe,

Karin + Danni

ERDBEERE, WEISSE SCHOKOLADE UND PISTAZIEN

Ein echter Publikumsliebbling, der fantastisch aussieht!



200 g Erdbeeren, entstielt und klein geschnitten

4 TL natürlicher unraffinierter Rohrzucker

50 g weiße Schokolade, in Stücke gebrochen

eine kleine Schüssel mit fein gehackten Pistazienkernen (entweder im Blitzhacker zerkleinern oder den guten altmodischen Trick anwenden und sie zwischen zwei saubere Geschirrtücher legen und mit einem Nudelholz oder einem Fleischklopfer zerstoßen)

TIPP!

Verwenden Sie zum Schmelzen der Schokolade ein Gefäß, das so hoch ist, dass das Eis in voller Länge hineinpasst, und gerade so weit, wie das Eis breit ist – so verwenden Sie die Schokolade am effektivsten.

Die Erdbeeren und den Zucker mit 100 ml Wasser in einen Mixer geben und pürieren. Die Mischung auf die Eisformen verteilen und dabei einen 1 cm breiten Rand freilassen. Die Eisstiele mit den Haltern in die Eismasse stecken und die Eisformen in das Gefrierfach stellen.

Wenn das Eis vollständig gefroren ist, die Schokolade in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben und 20 Sekunden lang in der Mikrowelle erhitzen. Umrühren und weitere 10 Sekunden lang erhitzen. Wiederholen, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist.

Ein Eis aus der Form holen und schräg in die geschmolzene Schokolade tauchen. Überschüssige Schokolade abtropfen lassen, anschließend das Eis in die Schüssel mit den gehackten Pistazien tauchen.

Warten Sie, bis die Schokolade fest geworden ist und servieren Sie das Eis sofort oder stellen Sie es zurück ins Gefrierfach, bis Sie es servieren möchten.





NUSSNUGAT-EIS

Ein schokoladiger Favorit bei Kindern und Erwachsenen.



100 g Nussnugatcreme

200 ml Vollmilch

4 TL natürlicher unraffiniertes
Zucker

Alle Zutaten in einem Mixer miteinander vermischen.

Die Seitenwände des Mixers mit einem Teigschaber abkratzen, falls dort Nussnugatcreme festhängt. Die Mischung auf die Eisformen verteilen und dabei einen 1 cm breiten Rand freilassen.

Die Eisstiele mit den Haltern in die Eisformen stecken und ins Gefrierfach stellen.

SÜSSE ÜBERRASCHUNG

Lieblingssüßigkeiten – eingefroren in einem Nachtisch!



300 ml klare Limonade

1 Handvoll verschiedene
Süßigkeiten (wir finden, dass
es mit Gummiwürmern am
besten geht)

Die Limonade auf die Eisformen verteilen und dabei einen 3 cm breiten Rand freilassen.

In jede Form ein paar Süßigkeiten geben und mit Limonade auffüllen, dabei einen 1 cm breiten Rand freilassen.

Die Eisstiele mit den Haltern in die Eisformen stecken und in das Gefrierfach stellen.





MANDELN, CHIASAMEN UND HIMBEEREN

Dieses Eis versorgt Sie mit reichlich Nährstoffen. Die Mandelmilch enthält Vitamin E. Chiasamen enthalten Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eiweiß, die unerlässlich sind für gute Knochen. Außerdem stecken Chiasamen voller Antioxidantien, Ballaststoffe, Zink und Eisen.



260 ml Mandelmilch

2 TL Chiasamen

1 Handvoll Himbeeren

Die Mandelmilch mit den Chiasamen in einer Kanne vermischen.

Diese Mischung auf die Eisformen verteilen und dabei einen 3 cm breiten Rand freilassen.

Die Himbeeren halbieren und in jede Form ein paar Hälften geben. Nötigenfalls die Himbeeren mit einem überzähligen Eisstiel verteilen.

Die Eisformen mit der Mandelmilchmischung auffüllen und dabei einen 1 cm breiten Rand freilassen.

Die Eisstiele mit den Haltern in die Mischung stecken und die Eisformen in das Gefrierfach stellen.

SCHON GEWUSST?

Mandelmilch enthält gesunde Fette und hat kein Cholesterin oder gesättigte Fettsäuren. Auf ihr Gewicht bezogen bestehen Chiasamen zu 40 Prozent aus Ballaststoffen, d. h. sie sind eine der besten Ballaststoffquellen!





GRÜNE GÖTTIN

Mit diesem Eis können Sie Ihre Ernährung um ein kleines Extra an Spinat ergänzen. Spinat lässt das Eis nicht nur toll aussehen, er ist auch ein echtes Superfood, steckt voller Nährstoffe und ist kalorienarm. Er ist eine der besten Quellen für Kalium und Magnesium.

PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT



GEFRIERZEIT



ODER ÜBER
NACHT

140 g Ananas, geschält und klein geschnitten

140 ml Apfelsaft

40 g Spinat

12 Pfefferminzblätter

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Die Mischung auf die Eisformen verteilen und dabei einen 1 cm breiten Rand freilassen.

Die Eisstiele mit den Haltern in die Mischung stecken und die Eisformen in das Gefrierfach stellen.

TIPP!

Benötigen Sie zusätzliche Süße?
Fügen Sie 2 TL Honig hinzu.

SCHON GEWUSST?

Wussten Sie schon, dass der Großteil der im Spinat enthaltenen Kalorien vom Eiweiß kommt?

GESUNDE KICKS

88



REGISTER

- Alkohol 10, 35, 39, 40, 95–109
Ananas 48, 60, 65, 88
 Ananas-Limetten-Spritzer 19
 Geröstete Ananas und Honig 79
Apfel 88
- Banane
 Bananen-Erdnussbutter-
 Happen 85
 Bananen-Schokoladen-
 Daiquiri 102
 Bananensplit 63
Beeren-Joghurt-Marmoreis 83
Bier 35, 39
Blaubeeren 14, 40, 48, 55, 69, 83
 Blaubeere-Bergamotte 25
Bloody Mary 109
Brombeeren 48, 65
 Brombeer-Bier-Eis 39
 Pflirsich-Brombeere 17
- Eisbereitung, Tipps für die 8–11
Erdbeere 14, 40, 48, 60, 65, 66, 69, 70, 83
 Doppelt gemoppelte Erdbeere 20
 Erdbeer-Käsekuchen 37
 Erdbeer-Kokos-Eis, marmorier-
 tes 29
 Erdbeer-Milchshake mit
 Keksen 59
 Erdbeer-Sambuca 104
 Erdbeere, weiße Schokolade und
 Pistazien 50
 Italienische Erdbeere 43
Erdnussbutter
 Bananen-Erdnussbutter-
 Happen 85
 Erdnussbutter-Marmelade 66
- Fencheltee-Eis 78
Frozen Fruity Bowl 48
- Gaumenerfrischer 46
Gin Sling 107
- Granatapfel-Mango 45
Grüne Göttin 88
Gurke, Limette und Dill 46
- Himbeere 48, 60, 80, 83
 Himbeer-Mojito 95
Honig 11, 78, 79
- Joghurt 11, 22
 Beeren-Joghurt 83
 Fruchtige Joghurthappen 90
- Kaffee 101
Karotten 55, 74, 75
 Karotten-Eis 46
Käsekuchen, Erdbeer- 37
Kekse 37, 59
Kirschen 60
 Kirsch-Martini 107
Kiwi 32, 48, 65, 69, 70
Kokosmilch 11, 20, 29
Kokoswasser-Überraschung 87
Kraken am Stiel 55
- Limette 19, 46, 95, 99
Limonade 56
 Beeren-Limonade 14
- Mandelmilch 11, 20, 80
Mandeln, Chiasamen und
 Himbeeren 80
Mango 22, 48, 70
 Mango-Granatapfel 45
 Mango-Lassi 22
Margarita, spritzige 99
Martini, Kirsch- 107
Milch, Kuh- 11, 56, 59, 63, 101
Milchshake, Erdbeer- 59
Nüsse 50, 60, 63
- Nussnugat-Eis 56
Obstspieße, gefrorene 70
Orange 40, 65, 74, 78
 Orange, Karotte und Ingwer 75
- Papaya, herbe 26
Pfefferminze 40, 69, 88, 95
Pflirsich 40, 69
 -Brombeere 17
Pflaume, Gewürz-Rum- 104
- Radler am Stiel 35
Regenbogen-Eis 68
Rote Bete 55
Rote Bete, Karotte und Orange 74
Rum 95, 102
 Gewürz-Rum-Pflaume 104
- Sambuca, Erdbeer- 104
Samen 80, 90
Sangria, Weißwein- 40
Schokolade 9, 50, 60, 63, 85
 Schokoladen-Bananen-
 Daiquiri 102
Streusel-Parade 60
- Trauben 40, 55, 70, 74
 Traubeneis 78
- Überraschung, süße 56
Überraschung, tropische 26
- Wassermelone 26
 Wassermelone-Kiwi 32
 Wassermelonen-Pizza 89
Weißwein-Sangria 40
White Russian 101
Wodka 101, 107, 109
- Zitrone 26, 35, 39, 88
Zucker 8, 11

REGISTER

110



DANKSAGUNGEN

Es gibt so viele Leute, denen wir für den Erfolg von Lickalix und diesem Buch zu danken haben, dass die Namen gar nicht alle auf eine Seite passen würden, aber es gibt ein paar Leute, die wir unbedingt erwähnen müssen.

Vielen Dank unseren liebevollen und hilfsbereiten Eltern und unserer Schwester Rachel. Ohne sie wären wir niemals in der Lage gewesen, den Mut zu fassen, Lickalix zu gründen und unsere Träume zu leben.

Vielen Dank an unsere unglaublich tollen Freunde, die für uns wie eine Familie sind. Ohne euch hätten wir das alles nicht zustande gebracht.

Vielen Dank an Caroline und das Team von London Fields Lido in London. Sie waren die ersten, die uns grünes Licht gaben und unser Eis verkauften. Ihnen ist es zu verdanken, dass wir eingefleischte Fans haben, die immer ein Lickalix-Eis bestellen werden.

Ein großes Dankeschön geht an das Team von Lickalix (Hana, Safaa und Sotiri unter vielen) für ihre viele harte Arbeit, ihre Inspiration, gute Laune und anhaltende Hingabe für die Sache.

Vielen Dank an unser grandioses Buch-Team, welches das Buch zu dem gemacht hat, was es ist.

Zuletzt möchten wir uns bei allen bedanken, die dieses Buch gekauft haben und versuchen, eine natürlichere und gesündere Leckerei herzustellen, und die mit uns der Eis-am-Stiel-Revolution beigetreten sind!

Viele herzliche Grüße

Karis & Dominic

