

Rezepte für veganes Eis

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.gutekueche.at/eis-vegane-rezepte>

1. Zimt - Eis

Zutaten für 4 Portionen

500 ml	Sojamilch
400 ml	Soja-Schlagobers
1 Pk	Vanillezucker
3 TL	Zimt, gemahlen
100 g	Zucker
2 EL	Kakao

Zubereitung

1. Den Soja-Schlagobers in einer Schüssel etwas aufschlagen (nicht so, dass er steif wird, nur ca 1 Minute, damit er schön schaumig wird).
2. Anschließend den Zucker, Vanillezucker, Kakao und Zimt in einer anderen Schüssel gut vermischen und in die Soja-Schlagobers-Masse dazugeben - alles gut verrühren.
3. Das ganze in die Eismaschine füllen. Die Sojamilch erst immer nach ein paar Minuten dazugeben - so wird das Eis lockerer - man kann die Milch aber auch vorher dazugeben.

2. Sojamilch - Vanille - Eis

Zutaten für 4 Portionen

300 ml	Vanille-Sojamilch
100 ml	Soja Cuisine
2 EL	Agavendicksaft
2 Pk	Vanillezucker

Zubereitung

1. Die Milch wird mit den restlichen Zutaten mithilfe eines Mixers für 5 Minuten aufgeschlagen, so kann sich der Zucker gut auflösen.

2. Nun wird das Ganze für mindestens 6 Stunden in den Gefrierschrank gestellt. Dabei wird jede zweite Stunde gut umgerührt, so entsteht eine tolle Konsistenz.

3. Zitronen – Eis

Zutaten für 4 Portionen

1 l	Sojamilch
400 ml	Schlagobers
2 Stk	Zitrone
100 g	Zucker

Zubereitung

1. Die Zitrone auspressen. Den Schlagobers steif schlagen und unter ständigem Rühren den Zitronensaft hinzugeben.

2. Anschließend Sojamilch und Zucker hinzugeben und alles gut verrühren. Die Masse entweder in eine Eismaschine füllen oder ins Gefrierfach geben.

4. Sojajoghurt - Eis

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Sojajoghurt (Sojade)
2 Stk	Banane
3 EL	Honig
2 Stk	Zitrone (klein, gepresst)

Zubereitung

1. Alle Zutaten mit einem Stabmixer gut pürieren und im Anschluss für 20 Minuten eine Eismaschine gegeben. Das Ganze kann auch für mindestens zwei Stunden in das Gefrierfach gegeben werden.

5. Vanille – Eis

Zutaten für 4 Portionen

2 Stk	Ei - Ersatz
1 TL	Maisstärke
125 ml	Soja - Reisdink
250 ml	Sojasahne
1 Msp	Vanille echte
1 Pk	Vanillinzucker
60 g	Zucker

Zubereitung

1. Eiersatz schaumig schlagen. Feinsten Zucker, echte Vanille, Soja-Reis-Drink, Stärke und Vanillinzucker hinzugeben und mit einem Handrührgerät vermischen.

2. Anschließend im Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen und danach abkühlen lassen.

3. Die sehr kalte Sahne schlagen und mit dem abgekühlten Vanille-Gemisch verrühren.

4. Die Masse in der Eismaschine ca. 30 Minuten lang gefrieren lassen.

6. Walnuss - Eis

Zutaten für 4 Portionen

100 g	kleingehackte geröstete Walnüsse
0.5 l	Sojamilch
200 ml	vegane Sahne
1 Prs	Zucker

Zubereitung

1. Die vegane Sahne fast steif aufschlagen und anschließend Sojamilch unterrühren.
2. Dann nach und nach Zucker zugeben. Alles ins Eisfach oder in die Eismaschine füllen und kurz bevor das Eis fertig ist, die Walnüsse unterrühren.

7. Veganes Frozen Joghurt - Eis

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Soja-Joghurt
2 EL	Agaven - Dicksaft
4 Prs	Vanillepulver

Zubereitung

1. Das Soja-Joghurt in ein Eiswürfel-Tray füllen und am Vortag einfrieren. Die fertigen Sojajoghurt-Eiswürfel in den Mixer geben, Agavendicksaft und Vanille dazugeben und zu einer feinen Creme mixen.
2. Schnell in Schälchen füllen, frisches Obst, Nüsse, Sirup etc. als Topping draufgeben und genießen.

8. Bananen - Eis

Zutaten für 4 Portionen

3 Stk	Bananen
2 Stk	Eiersatz
3 EL	Sojareisdrink
250 ml	Sojasahne
1 Pk	Vanillezucker
80 g	Zucker

Zubereitung

1. Die Bananen mit dem Soja-Reis-Drink pürieren. Zwei Ei-Ersatz anrühren und mit dem feinsten Zucker und dem Bananenpüree vermischen.

2. 250 ml kalte Sojasahne schlagen. Mit dem Vanillinzucker und dem Bananengemisch verrühren. Ca. 30 Minuten lang in der Eismaschine gefrieren lassen.

9. Stracciatella - Eis

Zutaten für 4 Portionen

1 Stk	Eiersatz
80 g	Rübenzucker
0.5 l	Sojamilch
200 ml	vegane Sahne
75 g	vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Die Sahne fast steif schlagen, anschließend langsam Sojamilch und Zucker und evtl. Eiersatz unterrühren. Das ganze 20 Minuten ins Eisfach.

2. In der Zwischenzeit schonmal die Schokolade kleinschneiden. Danach die Flüssigkeit nochmal gut durchmischen.

3. Dann wird die Flüssigkeit in die Eismaschine gefüllt.

10. Nougat - Eis

Zutaten für 4 Portionen

125 g Nougat

500 ml Sojamilch

200 ml vegane Sahne

Zubereitung

1. Sahne etwas aufschlagen, Nougat in der Zeit schon mal weich werden lassen (Raumtemperatur), dazu evtl. etwas erhitzen.
2. Dann das Nougat mit der Sahne vermischen. Nach und nach Soja- oder Reismilch hinzugeben.
3. Evtl. noch etwas süßen und alles in die Eismaschine oder Gefrierfach geben.

11. Marzipan - Eis

Zutaten für 4 Portionen

1 Pk Vanillezucker

300 ml Sojasahne

0.25 l Sojamilch

125 g Marzipan

Zubereitung

1. Als Erstes die Sojasahne schön luftig aufschlagen, Vanillezucker unterrühren. In einem anderen Rührbecher die Sojamilch mit dem Marzipan mixen.
2. Nun die Sojasahne in die Eismaschine füllen. Wenn das Eis schon etwas fester geworden ist, die Marzipanmilch aus dem Rührbecher langsam hinzugeben und fest werden lassen.

12. Erdbeer - Eis

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Erdbeeren
1 Prs	Rübenzucker
0.5 l	Sojamilch
200 ml	vegane Sahne

Zubereitung

1. Frische Erdbeeren mit einem Mixerstab zerstampfen, die anderen Zutaten zufügen und die Flüssigkeit in die Eismaschine geben oder ins Gefrierfach stellen.

13. Schnelles Bananen - Eis

Zutaten für 4 Portionen

3 EL	Agavensirup
1 Tasse	Apfelmus
2 Stk	Bananen
1 l	Sojamilch
1 Prise	Salz
250 g	Tofu
0.5 TL	Vanillin
0.5 TL	Zimt

Zubereitung

1. Agavensirup, Apfelmus, Bananen, halb Sojamilch, Salz, Tofu, Vanillin und Zimt pürieren und in eine Eismaschine geben. Nach ca. 30 Min. hat das Eis die richtige Konsistenz.

14. Pfefferminz - Eis

Zutaten für 4 Portionen

0.25 l	Sojamilch
3 Stk	Teebeutel Pfefferminztee
200 ml	vegane Sahne
0.25 l	Wasser
1 Prs	Zucker nach Geschmack

Zubereitung

1. Das Wasser kochen lassen, die Teebeutel in eine Tasse tun und das kochende Wasser darüber gießen. Mindestens 30 Minuten stehen lassen, so dass der Tee richtig stark nach Pfefferminze schmeckt.
2. Dann alles (mitsamt der Teebeutel) in eine Schüssel geben, zuvor erwärmte vegane Sahne hinzugeben, verrühren und nochmal 10 Minuten stehen lassen. Es muss richtig stark nach Pfefferminz schmecken.
3. Anschließend unter Rühren die Sojamilch und Zucker hinzugeben. Dann alles in die Eismaschine geben oder ins Gefrierfach stellen.

15. Orangen - Eis

Zutaten für 4 Portionen

4 Stk	Orange
2 l	Sojamilch
800 ml	Schlagobers (vegan)
120 g	Zucker

Zubereitung

1. Orange auspressen. Den Obers in einen Rührbecher füllen, langsam unter ständigem Umrühren den Orangensaft hinzugeben.
2. Anschließend Sojamilch und Zucker hinzugeben. Dann nochmal alles kurz durch mixen und in eine Eismaschine füllen oder in das Gefrierfach stellen.

16. Veganes Mocca - Eis

Zutaten für 4 Portionen

750 ml	Reismilch
120 g	Zucker
24 g	Kaffee (löslich)
6 EL	Sojamehl

Zubereitung

1. Zunächst 250 ml von dem Reisdink in einem kleinen Topf mit dem Zucker aufkochen. Nun kommt das Sojamehl zu dem restlichen Reisdink dazu und das Ganze wird glatt gerührt. Wenn keine Klümpchen mehr vorhanden sind, kommt das Mehl-Milch-Gemisch zum heißen Reisdink dazu.
2. Dann das Kaffeepulver unter den warmen Drink rühren und die Masse in ein Gefriergefäß gießen. Ab in den Gefrierschrank für ca. 2 Stunden.

17. Karamell - Eis

Zutaten für 4 Portionen

1 TL	Margarine
500 ml	Sojamilch
200 ml	vegane Sahne
100 g	Zucker

Zubereitung

1. Etwas Margarine in der Pfanne schmelzen lassen, den Zucker hinzugeben und unter ständigem Rühren flüssig werden lassen. Gibt eine braue Flüssigkeit.
2. Dann nach und nach unter kräftigem Rühren die Sahne hinzugeben. Wenn sich Klumpen bilden, so lösen sie sich unter weiterer Wärmezufuhr wieder auf.
3. Flüssigkeit in eine Schüssel füllen, Sojamilch hinzugeben und verrühren. Danach in die Eismaschine oder Gefrierfach.

18. Schokoladen - Eis mit Stückchen

Zutaten für 4 Portionen

4 Stk	Eiersatz
260 g	Schokolade
6 EL	Soja oder Reisdrink
500 ml	Sojasahne
100 g	Zucker

Zubereitung

1. 100 g Schokolade mit dem Soja-Reis-Drink im Wasserbad erhitzen. Flüssige Schokolade im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Ei-Ersatz anrühren.

2. 30 g gehackte Schokolade untermischen. Anschließend die Masse in die Eismaschine geben. Nach ca. 30 Minuten ist das Eis servierfertig.

19. Spekulatius - Eis

Zutaten für 4 Portionen

0.5 l	Sojamilch
6 Stk	Spekulatius Kekse
200 ml	Obers (vegan)
1 Prs	Zucker

Zubereitung

1. Zuerst die Spekulatius ganz klein bröseln und mit dem Obers und Sojamilch verrühren. Nach Geschmack etwas Zucker hinzugeben. Dann die Masse in die Eismaschine oder Gefrierfach geben und fest werden lassen.

20. Schoko - Eis

Zutaten für 4 Portionen

1 TL	Johannesbrotkernmehl
60 g	Kakaopulver
1 TL	Maisstärke
100 ml	Sojareisdrink
250 ml	Sojasahne
60 g	Zucker

Zubereitung

1. Kakao, Zucker und Soja-Reis-Drink in einer Schüssel mit einem Handrührgerät vermischen.
2. Stärke und Johannesbrotkernmehl unterrühren. Anschließend die Sahne hineingießen und alles ca. 1 Minute lang aufschlagen.
3. Das Gemisch in die Eismaschine geben und ca. 20 Minuten lang gefrieren lassen.

21. Vanille - Orangen - Erdbeer - Eis

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Erdbeeren
1 Stk	Orange
0.5 l	Sojavanillemilch
200 ml	vegane Sahne
2 EL	Zucker

Zubereitung

1. Zunächst die vegane Sahne fast steif schlagen, damit das Eis später schön schaumig wird.
2. Die Orange auspressen und den Saft nach und nach zu der Sahne geben, dabei gut umrühren.
3. Anschließend die Vanillesojamilch mit dem Zucker unterrühren. Die Erdbeeren zermusen und ebenfalls hinzugeben, einfrieren.

22. Melonen - Eis am Stiel

Zutaten für 6 Portionen

1 Stk	Wassermelone
1 EL	Kokoswasser
1 EL	Agavendicksaft
2 EL	Limettensaft

Zubereitung

1. Die Melone schneiden und das Fruchtfleisch entfernen. Alles in eine Schüssel füllen und gemeinsam mit dem Kokoswasser, Agavendicksaft und dem Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren.
2. Anschließend die Fruchtmasse in Formen für Eis am Stiel oder Plastikbecher füllen (als Stiel können kleine Löffel oder Holzstäbchen verwendet werden). Das Eis im Gefrierfach fest werden lassen.

23. Geeiste Orangen

Zutaten für 4 Portionen

4 Stk	Orangen
250 ml	Orangensaft
1 EL	Staubzucker
1 Spr	Orangenlikör
1 Bund	Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Die Orangen gut waschen, danach den Deckel abschneiden und die Orangen aushöhlen und das Fruchtfleisch entfernen.
2. Das Fruchtfleisch wird zusammen mit Likör, Zitronenmelisse, Zucker und Orangensaft püriert und anschließend passiert.
3. Die Masse kann nun in eine flache Schüssel gefüllt werden und im Gefrierfach ca. 2 Stunden fest werden. Danach mit einer Gabel die Masse auflockern, in die Orangen füllen und noch einmal alles für 30 Min. gefrieren lassen.

24. Krokant - Eis

Zutaten für 4 Portionen

75 g Krokant

80 g Rübenzucker

0.5 l Sojamilch

300 ml vegane Sahne

Zubereitung

1. Die Sahne fast steif schlagen, anschließend den Zucker unterrühren. Das ganze 20 Minuten ins Eisfach.
2. Danach die Flüssigkeit nochmal gut durch mixen (so kommt Luft ins Eis, bekommt dadurch ne gute Konsistenz).
3. Danach wird langsam die Flüssigkeit in die Eismaschine gefüllt oder falls nicht vorhanden, wieder ins Gefrierfach, kurz bevor das Eis fest ist, Sojamilch zugeben und die Krokantstückchen unterrühren. Dann das Eis fest werden lassen.

25. Avocado - Eis

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Sojamilch

5 EL Frucht - Dicksaft

1 EL Zitronensaft

1 Stk Avocado

Zubereitung

1. Avocado - Fruchtfleisch auslöffeln (eventuell sofort mit etwas Zitronen- oder Limettensaft beträufeln)
2. Danach das Fruchtfleisch zusammen mit dem Dicksaft mit einem Stabmixer zu feinem Mus pürieren.
3. Anschließend Sojamilch nach und nach zufügen, durch mixen und in Eismaschine gefrieren lassen.

26. Fruchtvergnügen am Stil - Eis

Zutaten für 4 Portionen

4 Stk Kiwi

4 Stk Marille

4 Stk Nektarine

12 EL Himbeeren

12 TL Staubzucker (gehäuft)

Zubereitung

1. Dieses Rezept reicht für 4 x ein Glas (200ml).

2. Die Kiwi schälen, mit 1 gehäuften TL Staubzucker pürieren und in ein 200 ml (hohes) Glas füllen, einen Eisstiel/Löffel in die Mitte stecken und 40 Minuten in den Gefrierschrank stellen (da der Kiwibrei recht dick ist sollte der Eisstiel in der Mitte halte wenn nicht, mit einer Wäscheklammer feststecken).

3. Die Nektarine waschen, den Kern entfernen und mit 1 gehäuften TL Staubzucker pürieren, den Nektarinenbrei auf die gefrorene Kiwimasse gießen und weitere 30 Minuten gefrieren.

4. Die Himbeeren waschen, die Marille waschen und entsteinen. Anschließend Beides zusammen mit 1 gehäuften TL Staubzucker pürieren und auf die Nektarinenmasse geben – ein letztes Mal für 2 Stunden durchfrieren lassen.

5. Das Glas aus dem Gefrierschrank nehmen, kurz antauen lassen und das Eis aus dem Glas lösen (man kann auch das Glas kurz unter warmes Wasser halten damit sich das Eis aus dem Glas löst).

27. Melone am Stiel - Eis

Zutaten für 6 Portionen

350 g	Wassermelone
60 g	Zucker
50 ml	Wassermelonensaft
2 EL	Zitronensaft
2 Stk	Kiwis

Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch der Wassermelone von der Schale befreien in eine große Schüssel geben und zusammen mit dem Zucker und dem Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren.

2. Die Fruchtmasse anschließend in Wassereis-Formen füllen und für 2 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen. In der Zwischenzeit die Kiwis schälen und gemeinsam mit etwas Wasser und Zucker ebenfalls pürieren. Die Kiwischicht auf die inzwischen gefrorene Melonenschicht verteilen und für weitere 2 Stunden gefrieren lassen. Vor dem Genießen das Eis aus seinen Formen lösen.

28. Prosecco - Melonen - Lutscher - Eis

Zutaten für 6 Portionen

500 g	Wassermelone
2 EL	Staubzucker
3 EL	Campari
100 ml	Prosecco
6 Stk	Eis am Stiel-Formen

Zubereitung

1. Die Melone in kleinere Stücke schneiden und zusammen mit dem Staubzucker, Prosecco und Campari in eine Schüssel füllen.

2. Anschließend alles flüssig pürieren. Für die Lutscher eignen sich am Besten Formen für Eis am Stiel. Einfach die Fruchtmasse einfüllen, Deckel drauf und den Stiel nicht vergessen! Einfrieren.

29. Kiba - Sorbet - Eis

Zutaten für 8 Portionen

3 Stk	Bananen
300 g	Sauerkirschen (TK)
1 Pk	Vanille-Zucker
50 g	Zucker
3 EL	Kokosraspeln

Zubereitung

1. Zuerst 8 Gläser in das Gefrierfach stellen. Danach die Bananen schälen und grob zerkleinern.
2. Anschließend alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Fruchtpüree in eine große Auflaufform gießen und mind. 2 Std. gefrieren. Alle 20 Min. mit Hilfe einer Gabel das Fruchtpüree auflockern.
3. Vor dem Servieren das gefrorene Sorbet wieder zerkleinern, auf die Gläser oder Schüsseln verteilen und mit Kokosraspeln bestreuen.

30. Vanille - Orangen - Stracciatella - Eis

Zutaten für 4 Portionen

1 Stk	Orange
75 g	Schokolade
0.5 l	Sojavanillemilch
200 ml	Schlagobers (vegan)
1 EL	Zucker

Zubereitung

1. Zunächst den veganen Obers mit dem Mixer fast steif schlagen, damit das Eis später schön cremig wird. Die Orange auspressen und den Saft zum Obers hinzugeben.
2. Anschließend die Vanillesojamilch und evtl. etwas Zucker beimengen. Dann die Masse in die Eismaschine oder in die Gefriertruhe geben.

31. Veganes Mango - Eis

Zutaten für 4 Portionen

6 Stk	Bananen (reif)
2 Stk	Mango (reif)
1 Tasse	Mandelmilch
2 Prise	Zimt

Zubereitung

1. Die Bananen und die Mango schälen. Beide Früchte in grobe Stücke schneiden und einfrieren. Für mindestens 2.5 Stunden im Gefrierfach lassen.
2. Das gefrorene Obst kommt mit der Mandelmilch in den Blender und wird gut gemixt. Eventuell noch etwas mehr Milch dazu geben, um eine Softeis-Konsistenz zu erhalten. Sofort genießen.

32. Veganes Bananen - Mandel - Eis

Zutaten für 4 Portionen

1000 g	Bananen (gefroren, in Stücke)
600 ml	Mandel-Drink
60 g	Mandeln (gemahlen)
2 EL	Mandelmus

Zubereitung

1. Alle Zutaten pürieren, gegebenenfalls noch etwas Mandel - Drink zufügen und am besten sofort servieren.

33. Bananen - Kokos - Eis mit karamellisierten Nüssen

Zutaten für 4 Portionen

2 Stk	Bananen
5 EL	Kokosmilch
1 Pk	Vanillezucker
15 Stk	Walnüsse
2 EL	vegane Margarine
3 EL	Zucker
1 Prs	Zimt
1 Prs	Vanille

Zubereitung

1. Die Bananen werden in dünne Scheiben geschnitten und eingefroren.
2. Die Bananenscheiben werden kurz antauen gelassen und dann mit der Kokosmilch und dem Vanillezucker püriert.
3. In einer Pfanne werden die Walnüsse leicht angeröstet. Dann können Sie die Margarine und den Zucker dazu geben und umrühren, bis die Walnüsse goldbraun überzogen sind. Dann werden noch der Zimt und die Vanille untergerührt.
4. Die karamellisierten Walnüsse werden auf Backpapier ausgelegt, bis sie ausgekühlt sind. Jetzt können Sie das Eis damit garnieren und servieren.

34. Orange - Passionsfrucht - Eis

Zutaten für 4 Portionen

2 Stk	Passionsfrüchte
250 ml	Orangensaft
100 g	Zucker
125 ml	Kokosnussdrink
20 g	Speisestärke
1 Stk	Granatapfel

Zubereitung

1. Halbieren Sie zuerst die Passionsfrüchte und kratzen Sie vorsichtig das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus.
2. Anschließend das Fruchtfleisch mit dem Orangensaft, Zucker und dem Kokosnussdrink in einem Topf erhitzen. Für die Bindung vermengen Sie etwas Stärke mit Wasser, danach unter die Flüssigkeit im Topf rühren.
3. Die Masse komplett auskühlen lassen, dann können Sie die die Kerne aus dem Granatapfel lösen und unterheben.
4. Am besten geben Sie alles in spezielle Eis am Stiel-Förmchen und stellen das dann für mindestens 6 Stunden in das Gefrierfach. Damit sich anschließend alles gut aus den Formen löst diese einfach kurz unter heißes Wasser halten.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/gerichttyp/eis-33?seite=1&ersteller=GU&sortierung=beste&kategorien=eigenschaften/vegan>

35. Mango - Himbeer - Eis am Stiel

Zutaten

- 1 kleine Mango (ca. 250 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen)
- 1 Bio-Limette
- 75 g Zucker
- 200 g Himbeeren

- 6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Würfel in eine Schüssel geben und für etwa 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.

2. Inzwischen die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Zucker mit 125 ml Wasser, Limettenschale und Limettensaft in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Den Sirup 2 Min. köcheln und etwas abkühlen lassen.

3. Die Hälfte des Sirups über die gekühlten Mangowürfel gießen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Eisformen zu einem Drittel füllen und ohne Stiel ca. 1 Std. tiefkühlen. Übriges Mango-Püree in der Zwischenzeit kühl stellen.

4. Die Himbeeren verlesen, kurz abrausen. Mit dem zurückbehaltenen Limettensirup fein pürieren. Himbeer-Püree in die Förmchen füllen und diese ohne Stiel 1 Std. tiefkühlen.

5. Zuletzt das zurückbehaltene Mango - Püree auf die Förmchen verteilen, die Eisstiele in die Masse hineinstecken und alles weitere 3 Std. in das Tiefkühlfach stellen.

6. Durch das Vorgefrieren von Früchten und Beeren bilden sich Eiskristalle. Diese werden beim Pürieren der Früchte mit dem Pürierstab zerkleinert. Das Eis erhält dadurch eine besonders cremige Konsistenz.

36. Veganer Frozen Haferjoghurt mit Macadamiakrokant

Zutaten

Für den Joghurt

- 150 g zarte Haferflocken
- 2 EL ungesüßter Sojaghurt
- 500 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Blaubeeren und Erdbeeren)
- 3 EL Zitronensaft
- 100 g brauner Rohrzucker
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Agavendicksaft

Für den Krokant

- 80 g geröstete Macadamianusskerne
- 80 g brauner Rohrzucker

- Eismaschine
- Backpapier für das Blech

Zubereitung

1. Die Haferflocken im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine fein zermahlen und in einer Glas- oder Porzellanschüssel mit 450 ml lauwarmem Wasser verrühren. Den Sojaghurt unterrühren. Die Mischung mit einem Küchentuch zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Tage stehen lassen, bis sie angesäuert ist.

2. Dann die Beeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und von Stiel- und Blütenansätzen befreien. Erdbeeren halbieren. 300 g Beeren mit Zitronensaft und Zucker verrühren und fein pürieren. Das Beerenpüree durch ein Sieb streichen und zwei Drittel davon mit dem Haferjoghurt verrühren. Die Mischung erneut durchs Sieb streichen, mit Öl und Agavendicksaft verrühren und in der Eismaschine nach Anweisung des Geräts gefrieren lassen.

3. Inzwischen für den Krokant die Nüsse grob hacken. Den Zucker in einem Topf schmelzen und leicht karamellisieren. Die Macadamianüsse darin wenden. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, abkühlen lassen und grob hacken oder zerbröseln.

4. Den gefrorenen und cremig gerührten Haferjoghurt auf Dessertgläser oder -schalen verteilen und mit dem restlichen Beerenpüree beträufeln. Übrige Beeren und Macadamiakrokant darüberstreuen und servieren.

37. Pfirsichsorbet mit Hibiskus und Basilikum

Zutaten

- 550 g Weinbergpfirsiche
- 4 Beutel Hibiskustee
- 16 Basilikumblätter
- 1 Vanilleschote
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Zucker
- 2 EL Pfirsichlikör (nach Belieben)
- 50 g Invertzucker

- Eismaschine

Zubereitung

1. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden. Die Teebeutel und 10 Basilikumblätter in eine große Tasse geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Den Tee ca. 10 Min. ziehen lassen.

2. Den Tee durch ein Sieb in einen Topf gießen, die Teebeutel und die Basilikumblätter im Sieb gut ausdrücken. Die Vanilleschote längs aufschneiden und zum Tee in den Topf geben. Zitronensaft und Zucker ebenfalls hinzufügen. Den Tee bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. auf die Hälfte einkochen lassen.

3. Die Pfirsiche in den eingekochten Sud geben. Aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Vanilleschote entfernen. Die Pfirsichmischung mit dem Pürierstab im Topf fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Ca. 1 Std. zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

4. Den Pfirsichlikör nach Belieben und den Invertzucker unter die Masse mischen. Die Sorbetmasse in die Eismaschine füllen und in ca. 50 Min. cremig fest gefrieren lassen. Das fertige Sorbet mit einem stabilen Eisportionierer in Kugeln aus der Maschine schaben. Sofort auf Schälchen verteilen und mit den übrigen Basilikumblättern garniert servieren oder in einer Gefrierbox mit Deckel tiefkühlen. Besonders aromatisch und intensiv duftend sind ganze, getrocknete Hibiskusblüten aus dem Teeladen. Die ganzen Blüten können auch in Zuckersirup eingelegt und aufgekocht werden und sind eine sehr schöne natürliche Dekoration auf dem Sorbet oder auf anderen Desserts.

38. Papaya - Kokos - Sorbet mit Limettenaroma

Zutaten

- 1 reife Papaya (ca. 500 g; siehe Rezept-Tipp)
- 2-3 Limetten
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 40 g Invertzucker
- 4-5 EL Rum mit Kokosgeschmack (ersatzweise Kokossirup)
- einige Kokochips zum Garnieren

- Eismaschine

Zubereitung

1. Die Papaya längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Frucht mit einem Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Limetten auspressen und 60 ml Saft abmessen.
3. Den Limettensaft mit den Papayawürfeln, dem Vanillezucker, dem Invertzucker und dem Kokosrum fein pürieren.
4. Die Masse ca. 1 Std. zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
5. Die gekühlte Sorbetmasse in die Eismaschine füllen und in ca. 50 Min. cremig fest gefrieren lassen.
6. Das fertige Sorbet mit einem Gummischaber aus der Maschine schaben, auf Schalen oder Eisbecher verteilen, mit einigen Kokochips garnieren und sofort servieren.
7. Oder in einer Gefrierbox mit Deckel tiefkühlen.
8. Die Papaya ist die Frucht eines Melonenbaumgewächses. Sie wird in verschiedenen Reifegraden angeboten. Für dieses Sorbet sollte eine vollständig ausgereifte Papaya verwendet werden. Man erkennt die Reife an der gelblich grünen Farbe. Das Fruchtfleisch ist dann hellorange bis rosa.

39. Wassereis mit Früchten

Zutaten

- 1 Bio-Zitrone
- 75 g weißer Rohrzucker
- 2 Rispen Rote Johannisbeeren
- 350 ml stilles Mineralwasser
- 2 Erdbeeren
- ½ grüner Apfel (z. B. Granny Smith)
- 1 Stück Galia-Melone (ersatzweise Cantaloupe-Melone, ca. 350 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen)

- 8 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

1. Für den Sirup die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

2. 125 ml Wasser mit Zitronenschale, -saft und Zucker aufkochen. 2 Min. köcheln, danach abkühlen lassen.

3. Die Johannisbeeren kurz abbrausen, von den Rispen streifen und mit 1 TL Zitronensirup vermischen.

4. Dann auf 2 Stieleisformen verteilen und diese mit Mineralwasser auffüllen.

5. Erdbeeren kurz abbrausen, entkelchen und in dünne Scheiben schneiden.

6. Mit je 1 TL Zitronensirup auf 2 Stieleisformen verteilen, mit Mineralwasser auffüllen.

7. Den Apfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 TL Zitronensirup vermischen, in 2 Stieleisformen geben und mit Mineralwasser auffüllen.

8. Mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus der Melone herausdrehen, mit 1 TL Zitronensirup vermischen, in 2 Stieleisformen geben, mit Mineralwasser auffüllen.

9. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und mindestens 5 Std. tiefkühlen.

40. Erdbeer - Melonen - Eis am Stiel

Zutaten

- 1 Stück Wassermelone (ca. 250 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen)
- 2 EL Agavendicksaft
- 200 g roter Fruchtsaft (z. B. Erdbeerfruchtsaft, Kirschsafte oder Johannisbeersafte)
- 3 Erdbeeren

- 6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

1. Die Wassermelone aus der Schale lösen, entkernen und grob würfeln. Melonenwürfel und Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree mit dem Fruchtsaft verrühren und in die Formen füllen.
2. Erdbeeren abbrausen, entkelchen und halbieren. Jeweils eine Erdbeerhälfte in die Formen geben.
3. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und alles für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.

41. Veganes Apfelparfait mit Apfel - Passionsfrucht - Kompott

Zutaten

Für das Apfelparfait

- 400 g süße Äpfel (z. B. Golden oder Red Delicious; Royal Gala, Pink)
- 1/2 Zitrone
- 150 ml Pflanzensahne
- 2 EL Rohrohrzucker
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 Msp. Bourbonvanillezucker
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Prise Salz

Für das Kompott

- 400 g süß-säuerliche Äpfel (z. B. Elstar, Cox Orange)
 - 1 Orange
 - 1/2 Zitrone
 - 2 EL Zucker
 - 1 Prise Zimtpulver
 - 1 Msp. Bourbonvanillepulver
 - 1 EL Pflanzensahne zum Kochen
 - 2 Passionsfrüchte
-
- Parfaitform (900 ml Inhalt) oder kleine Kastenform (15-20 cm Länge)

Zubereitung

1. Für das Parfait die Äpfel schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel grob zerkleinern. Die Zitronenhälfte auspressen. Den Saft und die Äpfel mit den übrigen Parfaitzutaten fein pürieren und dann mit den Quirlen des Handrührgeräts in ca. 1 Min. luftig aufschlagen.

2. Die Masse in die Parfaitform füllen und mind. 8 Std., am besten über Nacht, gefrieren lassen.

3. Für das Kompott die Äpfel schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in 1 cm große Würfel schneiden.

4. Die Orange und Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit dem Zucker in eine Pfanne oder einen weiten Topf geben. Alles aufkochen, dann bei starker Hitze ca. 2 Min. einkochen, bis der Zucker ganz leicht karamellisiert.

5. Äpfel, Zimt und Vanille dazugeben, durchschwenken und die Mischung 2 Min. bei mittlerer Hitze einkochen.

6. Die Pflanzensahne zufügen und das Kompott ca. 5 Min. zugedeckt bei sehr schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel weich, aber noch bissfest sind.

7. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und unter die Äpfel mischen. Das Kompott lauwarm abkühlen lassen.

8. Das Parfait 30 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen und antauen lassen. Das angetaute Parfait in Scheiben schneiden, mit dem Kompott anrichten und servieren.

42. Pflaumensorbet

Zutaten

- 550 g Pflaumen
- 120 g Zucker
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL Pflaumenwein (nach Belieben)
- 45 g Invertzucker

- Eismaschine

Zubereitung

1. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden.
2. Mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einen Topf geben. Aufkochen lassen, umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Pflaumenmischung glatt pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
4. Ca. 1 Std. zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
5. Den Pflaumenwein nach Belieben und den Invertzucker unter das Püree mischen.
6. Sorbetmasse in die Eismaschine füllen und in ca. 50 Min. cremig fest gefrieren lassen.
7. Das fertige Sorbet mit einem Gummischaber aus der Maschine schaben. Sofort servieren oder in einer Gefrierbox mit Deckel tiefkühlen.
8. Wenn Sie im Sommer auf dem Markt vollreife Mirabellen entdecken oder sogar selbst einen Mirabellenbaum im Garten haben, probieren Sie das Rezept mit diesen wunderbar schmackhaften Früchten.
9. Sie brauchen 550 g, auch die anderen Mengenangaben sind wie im Rezept oben.
10. Anstelle des Pflaumenweins empfiehlt es sich für diese Variante 2 EL Mirabellenschnaps zu verwenden.

43. Heidelbeersorbet

Zutaten

- 3 EL Mandeln
- 300 g Heidelbeeren
- 1/2 Zitrone
- 3-4 EL Agavendicksaft

Zubereitung

1. Die Mandeln in kaltem Wasser etwa 3 Std. einweichen, dann in ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen.
2. Heidelbeeren verlesen, waschen und einige schöne Beeren für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest mit den Mandeln in einen Standmixer geben.
3. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Agavendicksaft unterrühren. Alles fein pürieren, dabei bei Bedarf noch Einweichwasser dazugießen.
4. Das Fruchtpüree in eine flache Form umfüllen und in etwa 3 Std. im Tiefkühlfach gefrieren lassen, dabei immer wieder mit einer Gabel sehr gut durchrühren (mindestens einmal pro Stunde). Das Sorbet zu Kugeln formen und mit den beiseitegelegten Heidelbeeren garnieren.

44. Aprikosensorbet - Pops

Zutaten

- 360 g reife Aprikosen
- 60 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Aprikosenschnaps nach Belieben
- 30 g Invertzucker

Zubereitung

1. Die Aprikosen waschen, entsteinen und klein schneiden. Zusammen mit Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben. Aufkochen lassen, umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 3 Min. köcheln lassen. Die Aprikosen fein pürieren und abkühlen lassen.
2. Den Aprikosenschnaps nach Belieben und den Invertzucker unter die abgekühlte Masse mischen. In Förmchen füllen und mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

45. Veganes Gurken - Minz - Sorbet mit gerösteten Pekannüssen

Zutaten

- 20 g Zucker
 - 200 g Salatgurke
 - 2 Stängel Minze
 - Salz
 - 1 TL rosa Pfefferbeeren
 - 50 g Pekannusskerne
 - Minzeblättchen zum Garnieren
-
- Eisportionierer

Zubereitung

1. Am Vortag den Zucker mit 40 ml Wasser in einem kleinen Topf auflösen, einmal aufkochen und 1-2 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, bis der Sirup etwas dickflüssiger wird.

2. Die Gurke putzen, heiß abwaschen und ungeschält grob würfeln.

3. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

4. Gurke und Minze mit dem Zuckersirup und 1 Prise Salz fein pürieren, dann die rosa Pfefferbeeren unterheben.

5. Die Mischung in ein verschließbares, tiefkühlgeeignetes Gefäß geben und einfrieren. Nach 1 Std. nochmals gut durchrühren und in 12 Std. oder über Nacht vollständig gefrieren lassen.

6. Am nächsten Tag die Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften.

7. Die Minzeblättchen für die Garnitur waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

8. Das Sorbet aus dem Gefrierfach nehmen, leicht antauen lassen und mit einem Eisportionierer in Schälchen oder Gläsern anrichten.

9. Mit Nüssen und Minze garnieren und servieren.

46. Wassermelonen - Sorbet

Zutaten

- 80 g Zucker
- 600 g reifes Wassermelonenfleisch
- 3-4 EL Zitronensaft
- 1 Stück Wassermelone zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Zucker mit 80 ml Wasser in einem Topf verrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. offen zu Zuckersirup einkochen lassen.
2. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Eine flache Schale zum Vorkühlen ins Tiefkühlfach stellen.
4. Die Melone schälen, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch grob würfeln.
5. Mit 3 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Zuckersirups in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
6. Das Fruchtpüree mit weiterem Zitronensaft und Zuckersirup nach Geschmack (und Süße der Melone) abschmecken.
7. Die Mischung in die vorgekühlte Form gießen und insgesamt ca. 3 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
8. Dabei nach 1 Std. zum ersten Mal, dann im Abstand von 30 Min. noch zweimal kurz aus dem Tiefkühlfach nehmen und die langsam gefrierende Sorbetmasse mit einer Gabel kräftig durchrühren, sodass viele kleine Kristalle entstehen.
9. Das Melonensorbet 10 Min. vor dem Essen aus dem Tiefkühlfach nehmen und in den Kühlschrank stellen, damit es ein wenig antaut.
10. Mit einem Esslöffel (oder einem Eisportionierer) in vier Gläser füllen.
11. Das Melonenstück zum Garnieren in vier Stücke schneiden und diese an die Glasränder stecken oder dazu servieren.

47. Wassermelonensorbet

Zutaten

- 1/4 Wassermelone (etwa 800 g)
- 2-3 Limetten
- 100 ml Ananassaft

Zubereitung

1. Die Wassermelone von der Schale und den Kernen befreien (Schale nicht wegwerfen!) und in grobe Stücke schneiden. Den Saft der Limetten auspressen.

2. Wassermelonenstücke, Limetten- und Ananassaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Oder alles in einem Standmixer pürieren.

3. Das Fruchtpüree in eine flache Form umfüllen und in etwa 3 Std. im Tiefkühlfach gefrieren lassen, dabei immer wieder mit einer Gabel sehr gut durchrühren (mindestens einmal pro Stunde).

4. Die Melonenschale waschen und in Schiffchen schneiden. Das Sorbet zu Kugeln formen und mit den Melonenschiffchen garnieren.

48. Blaubeer - Kokos - Eis

Zutaten

- 100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 200 g Kokosmilch
- 2 TL Agavendicksaft

- 4 Stieleisformen

Zubereitung

1. Heidelbeeren, Kokosmilch und Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab fein pürieren. In vier Eisförmchen füllen und über Nacht tiefrieren. Zum Auslösen die Form in heißes Wasser stellen.

49. Himbeersorbet ohne Zucker

Zutaten

- 400 g Himbeeren
- 1/2 Zitrone
- 1/2 (Bourbon-)Vanilleschote
- 3 EL Agavendicksaft

Zubereitung

1. Die Himbeeren waschen, nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen.
2. Einige schöne Beeren für die Garnitur beiseitelegen.
3. Rest in einen Standmixer oder hohen Rührbecher geben.
4. Den Saft der Zitrone auspressen.
5. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen.
6. Saft und Mark mit dem Agavendicksaft zu den Himbeeren geben und im Mixer oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
7. Dann das Püree durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.
8. Das Fruchtpüree in eine flache Form umfüllen und in etwa 3 Std. im Tiefkühlfach gefrieren lassen, dabei immer wieder mit einer Gabel sehr gut durchrühren (mindestens einmal pro Stunde).
9. Das Sorbet zu Kugeln formen und mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren.

50. Sekt - Holunderblüten - Sorbet

Zutaten

- 1 Bio-Limette
- 300 ml Holunderblütensirup
- 20 Blätter frische Minze
- 300 ml eisgekühlter Rieslingsekt
- Limettenviertel zum Garnieren
- Minzeblätter zum Garnieren

- Eismaschine

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und mit einem Sparschäler die grüne Schale dünn abschneiden.

2. Die darunter liegende weiße Haut mit einem scharfen Messer komplett wegschneiden.

3. Die Limette in kleine Würfel schneiden.

4. Limettenschale und Fruchtfleisch mit dem Holunderblütensirup in den Mixer geben und alles fein pürieren.

5. Die Minzeblätter dazugeben und ebenfalls pürieren.

6. Diese Mischung in einer Gefrierbox ca. 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.

7. Die Limettenmischung mit dem Sekt und 100 ml Wasser vermischen und in die Eismaschine einfüllen.

8. In ca. 50 Min. zu einem Sorbet gefrieren lassen.

Das Sorbet in Gläser füllen und mit Limettenvierteln und Minzeblättern garnieren.

51. Lucuma - Eis

Zutaten

- 250 g Cashewnusskerne
- 100 g Kokosöl
- 200 g Agavensirup
- 250 ml Orangensaft
- 60 g Lucumapulver

Zubereitung

1. Die Cashewnusskerne in kaltem Wasser mindestens 2 Std. (besser 12 Std. über Nacht) einweichen. Die Cashewnusskerne in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Kokosöl in einem Topf zerlassen, mit Cashewnusskernen, Agavensirup, Orangensaft und Lucumapulver in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel füllen und ca. 4 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
3. Sobald die Masse beginnt fest zu werden, häufiger umrühren. Oder die Eismasse in eine Eismaschine geben und in ca. 30 Min. gefrieren lassen.

52. Mangosorbet mit Passionsfrucht

Zutaten

- 2 Mangos
- 5 Passionsfrüchte
- 1 EL Agavendicksaft
- einige Blättchen Minze
- 2 EL Mandelsplitter

Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch der Mangos hacken und in einen Standmixer geben.
2. Die Passionsfrüchte halbieren und den Saft wie bei einer Zitrone auspressen. Den Saft durch ein feines Sieb gießen, um die Kerne zu entfernen. Fruchtmark, das sich unten am Sieb absetzt, abstreichen und mit dem Saft und Agavendicksaft zu den Mangos geben. Im Mixer fein zerkleinern. Die Fruchtmasse in eine Eismaschine umfüllen und nach Herstellerangaben in etwa 3 Std. cremig gefrieren lassen.
3. Das Sorbet zu Kugeln formen und mit Minze und Mandeln garnieren.

53. Veganes Mandeleis

Zutaten

- 150 g Mandelmus
- 150 g Dulce de Leche (vegan)
- 100 ml Sojamilch
- 200 ml aufschlagbare Sojasahne
- 1 Pck. Sahnefestiger (bei Bedarf; Packungshinweis beachten)
- 80 g brauner Rohrzucker
- 80 g Mandelstifte

- Eismaschine
- Backpapier

Zubereitung

1. Mandelmus, 100 g Dulce de Leche und die Sojamilch verrühren.
2. Die Sojasahne mit den Quirlen des Handrührgeräts leicht schaumig schlagen.
3. Sahnefestiger (falls verwendet) dazugeben und weiterschlagen, bis die Sahne steif und schaumig ist.
4. Die Sahne unter die Mandelmasse rühren und die Mischung in der Eismaschine nach Geräteanweisung gefrieren lassen.
5. Inzwischen für den Krokant den Zucker in einem Topf schmelzen und hellbraun karamellisieren.
6. Die Mandelstifte untermischen.
7. Die Mischung auf ein Blech mit Backpapier geben, glatt streichen und auskühlen lassen.
8. Die ausgehärtete Karamellmasse mit einem Messer grob hacken.
9. Die Eismasse in eine Schüssel umfüllen. Zunächst das Mandelkrokant mischen, dann die übrige Dulce de Leche unterheben, sodass Karamellstreifen sichtbar bleiben.
10. Das Eis 30 Min. ins Tiefkühlfach stellen und dann servieren.

54. Frozen Yoghurt mit Basilikum - Ingwer - Topping

Zutaten

Für den Frozen Joghurt

- 400 g Sojajoghurt (ungesüßt; ersatzweise selbst gemachter Joghurt, siehe Rezept-Tipp unten)
- 4 EL Agavendicksaft
- 6 EL Nusssahne (ersatzweise Pflanzensahne aus Hafer, Dinkel, Mandel oder Soja zum Kochen)
- 1/2 Mark von Vanilleschote

Für das Topping

- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Limette
- 1 Stück Ingwer haselnussgroß
- 1 - 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Nusssahne (ersatzweise eine andere Pflanzensahne)

- 2 Eiswürfelbehälter
- 1 Granatapfel

Zubereitung

1. Für den Frozen Yogurt alle Zutaten gut miteinander vermischen und in die Eiswürfelformen geben. 2 - 3 Std. oder über Nacht einfrieren. Vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen und 5 Min. antauen lassen.

2. In den Standmixer oder die Küchenmaschine geben und mithilfe der Pulse- oder Crushfunktion zerkleinern. Zwischendurch den Mixer ausschalten und den Joghurt von den Wänden des Mixbehälters in Richtung Messer kratzen. (Am einfachsten funktioniert die Zubereitung in einem Mixer mit integriertem Stößel.)

3. Für das Topping das Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige kleinere Blätter beiseitelegen. Den Limettensaft auspressen und mit dem Basilikum in einen Blitzhacker oder hohen Mixbecher geben. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Mit dem Agavendicksaft und der Pflanzensahne zu den übrigen Zutaten geben und alles fein pürieren.

4. Den Granatapfel halbieren, über eine tiefe Schüssel halten und mit einem Holzkochlöffel kräftig auf die Hälften schlagen, um die Kerne zu lösen.

5. Den Frozen Yogurt mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und auf vier Teller verteilen. Mit dem Topping übergießen und mit den Granatapfelkernen und Basilikumblättern garnieren.

55. Mango - Froyo

Zutaten

- 1 Mango
- 400 g Kokos-Joghurtalternative
- 2 EL Kokosblütenzucker (nach Belieben; ersatzweise Birkenzucker/ Xylit)

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken von dem Kern ab-schneiden und grob würfeln.
2. Die Mangowürfel in einen Gefrierbeutel geben und 12 Std. (am besten über Nacht) tiefkühlen.
3. Dann die Mango mit dem Joghurt in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren.
4. Nach Belieben mit Kokosblütenzucker süßen.
5. Die Mango - Joghurt - Masse in eine kleine Auflaufform füllen und ca. 2 Std. tiefkühlen.
6. Dann das gefrorene Mango - Froyo mit einem Eisportionierer oder einem großen Löffel zu Kugeln formen und auf Gläser, kleine Teller oder Schüsseln verteilen. Sofort servieren!

56. Frühstückseis aus Cashewkernen und Banane

Zutaten

- 70 g Cashewkerne
- 2 Bananen (sehr reif)
- 30 ml Mandeldrink
- 40 g Collagen-Proteinpulver
- 10 g Zartbitter-Schokolade (mind. 80 % Kakaogehalt)
- 2 EL Mandelmus

Zubereitung

1. Am Vorabend die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 12 Std. einweichen.

2. Bananen schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben nebeneinander in einen Gefrierbeutel geben und 12 Std. einfrieren.

3. Dann am nächsten Morgen das Einweichwasser abgießen.

4. Die Cashewkerne mit den gefrorenen Bananenscheiben, dem Mandeldrink und dem Proteinpulver in einen Hochleistungsmixer geben. Alles auf höchster Stufe in 2 Min. möglichst fein pürieren.

5. Die Schokolade grob oder fein hacken.

6. Das Frühstückseis auf Gläser, Becher oder Schüsseln verteilen und mit der Schokolade und dem Mandelmus garnieren.

Tipp: Für ein Schokoeis kannst du 1 EL Kakaopulver unter die Eismasse mischen.

Und auch ein paar selbst gemachte Dough Bites oder etwas Zimtpulver und Walnüsse machen sich gut.

57. Apfelsorbet aus geriebenen Äpfeln

Zutaten

- 2 festfleischige säuerliche Äpfel (à 150 g)
- 1 EL Zitronensaft
- einige Blättchen Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, trocken reiben, vierteln und von Kerngehäuse und Stiel befreien.
2. Apfelviertel sofort hauchdünn mit Zitronensaft bepinseln, in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und für 2 Std. in das Gefrierfach legen.
3. Währenddessen 2 langstielige Gläser oder kleine Glasschalen im Kühlschrank kühlen.
4. Zum Servieren Minze oder Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen.
5. Die gefrorenen Apfelviertel auf einer feinen Reibe direkt in die gekühlten Gläser oder Glasschalen raspeln.
6. Mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln.
7. Apfelsorbet mit Kräuterblättchen garnieren und sofort genießen.

58. Tomaten - Basilikum - Sorbet

Zutaten

- 3 Dosen geschälte ganze Tomaten (à 400 g)
- ½ Bund Basilikum
- 3 EL Wodka
- 3 EL Agavendicksaft
- 1-2 TL Sherryessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Cayennepfeffer
- Worcestershiresauce

Zubereitung

1. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Längs einschneiden, Kerne und Flüssigkeit ausdrücken und die Stielansätze entfernen.
2. Nochmals abtropfen lassen, sodass etwa 500 g Fruchtfleisch bleiben.
3. Basilikum abbrausen und trocken tupfen, einige Blätter beiseitelegen, den Rest grob hacken.
4. Tomaten, Basilikum, Wodka, Agavendicksaft und Essig mit dem Pürierstab glatt pürieren.
5. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einigen Spritzern Worcestershiresauce pikant würzen.
6. In eine Metallschüssel füllen, mit Folie abdecken und ins Tiefkühlgerät stellen.
7. Nach etwa 2 Std. die Mischung vom Rand aus umrühren.
8. Dies alle 30 Min. wiederholen, bis sich ein feinkristallines Sorbet gebildet hat.
9. Das kann 3-5 Std. dauern.
10. Das fertige Sorbet in gekühlten Gläsern oder Glasschalen anrichten. Mit Basilikumblättchen dekorieren.

59. Gurken - Ingwer - Sorbet

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 Bio-Limette
- 200 ml Apfelsaft
- 6 EL Ingwersirup
- 1 TL Wasabi (Tube)
- Salz
- grüner Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleines Kästchen rote Shisokresse

Zubereitung

1. Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, das Fruchtfleisch grob würfeln.
2. Die Limette heiß waschen und abtrocknen.
3. Aus der Mitte 4 dünne Scheiben schneiden und beiseite legen.
4. Vom Rest 1 TL Schale fein abreiben und 1 TL Saft auspressen.
5. Den Apfelsaft mit Limettensaft und -schale, Ingwersirup und Wasabi mischen.
6. Gurkenwürfel zugeben und das Ganze mit dem Pürierstab fein pürieren.
7. Mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mehr Wasabi oder Ingwersirup zugeben.
8. In eine Metallschüssel füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und ins Tiefkühlgerät stellen.
9. Nach etwa 2 Std. die Mischung vom Rand aus umrühren.
10. Dies alle 30 Min. wiederholen, bis sich ein feinkristallines Sorbet gebildet hat. Das kann 3-5 Std. dauern.
11. Das fertige Sorbet in gekühlten Gläsern oder Glasschalen anrichten. Mit Limettenscheiben und Kresse dekorieren.

60. Orangen - Aperol - Granita

Zutaten

- 1 Bio-Limette
- 1 Bio-Orange
- 2-3 Orangen
- 100 g brauner Zucker
- 125 ml Aperol oder Campari (ersatzweise Grapefruitsaft)
- 25 g grüne Pistazienkerne
- 2 Stiele Minze

Zubereitung

1. Bio-Limette und Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Von den übrigen Orangen so viel Saft auspressen, dass es insgesamt 400 ml Orangensaft ergibt.
3. Den Orangensaft mit Limetten- und Orangenschale und Zucker unter Rühren leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Nach dem Abkühlen den Limettensaft und 100 ml Aperol zugeben.
5. Die Mischung in eine Metallschüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und 3-4 Std. in das Tiefkühlgerät stellen und fest werden lassen.
6. Die Masse dabei nur gelegentlich umrühren, damit die entstehenden Eiskristalle nicht zu fein zerkleinert werden.
7. Die Pistazien fein hacken.
8. Die Minze abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen.
9. Die fertige Granita in gekühlte Gläser füllen, mit dem restlichen Aperol beträufeln.
10. Mit Pistazien bestreuen und mit Minzeblättchen garnieren.

61. Mango - Kokos - Parfait

Zutaten

- 100 g feste Kokoscreme
- 1 große Mango
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g brauner Rohrzucker
- 200 ml Sojasahne
- 1 Pck. Sahnesteif (aus dem Bioladen)
- 80 g Kokoschips

Zubereitung

1. Kokoscreme in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen und abkühlen lassen.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, 400 g abwiegen und würfeln.
3. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Mangofruchtfleisch mit Zucker, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab glatt pürieren.
5. Die Kokoscreme unterrühren. Kühl stellen.
6. Die Sojasahne mit dem Handrührgerät leicht schaumig schlagen. Sahnesteif dazugeben und weiterschlagen, bis die Sahne schaumig ist.
7. Die Sahne unter die Mango - Kokos - Masse heben.
8. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Mango-Kokos-Creme in die Form füllen und die Kokoschips darüberstreuen.
9. Mit Frischhaltefolie zudecken und mindestens 4 Std. im Tiefkühlfach gefrieren lassen.
10. Zum Servieren die Kastenform kurz in heißes Wasser tauchen.
11. Das Parfait auf ein Schneidbrett stürzen und in Scheiben geschnitten servieren.

62. Bananen - Maracuja - Sorbet

Zutaten

- 150 ml Ananassaft
- 100 g brauner Rohrzucker
- 2 Maracujas (oder Passionsfrüchte)
- 1 Bio - Zitrone
- 3 Bananen

Zubereitung

1. Ananassaft mit dem Zucker aufkochen und ca. 4 Min. offen bei schwacher Hitze sanft kochen lassen.
2. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Maracujas halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und durch ein Sieb streichen.
4. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Die Bananen schälen und in große Stücke schneiden.
6. Bananenstücke mit Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft fein pürieren.
7. Ananassirup und den Maracujasaft unterrühren und das Püree mit dem Zitronensaft abschmecken.
8. Die Masse in eine Metallschüssel füllen, ca. 4 Std. zugedeckt ins Tiefkühlfach stellen und mindestens alle 30 Min. einmal durchrühren, damit die Eiskristalle nicht zu groß werden.
9. Alternativ die Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

63. Kiwi - Himbeer - Sorbet

Zutaten

- 230 g Kiwi (ca. 3 Stück)
- 30 g Zucker
- 1 EL Limettensaft
- 20 g Invertzucker
- 100 g frische oder TK - Himbeeren

Zubereitung

1. Die Kiwis schälen, 2 Stück klein schneiden und in einen Topf geben.
2. Zucker, Limettensaft und 2 EL Wasser dazugeben. Alles aufkochen lassen,
3. Umrühren und offen bei schwacher Hitze 3 Min. köcheln lassen.
4. Die Kiwis im Topf mit einem Pürierstab fein mixen und die Masse abkühlen lassen.
5. Wer die Kerne nicht mag, kann die Kiwimasse durch ein Sieb streichen.
6. Anschließend den Invertzucker unterrühren.
7. Die restliche Kiwi in mindestens sechs Scheiben schneiden und jeweils eine an den Rand der Förmchen stellen.
8. Die Kiwimasse zur Hälfte einfüllen, die Hälfte der Himbeeren in die Formen verteilen, restliche Kiwimasse einfüllen und die übrigen Himbeeren etwas in die Form drücken.
9. Das Eis ins Tiefkühlgerät stellen und mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

64. Veganes Rote - Bete - Ingwer - Eis mit Schoko

Zutaten

- 250 g Rote Beten
- 30 g frischer Ingwer
- 100 ml Sojamilch
- 80 g brauner Rohrzucker
- 2-3 EL Zitronensaft
- 200 ml aufschlagbare Sojasahne
- 1 Pck. Sahnefestiger (bei Bedarf; Packungshinweis beachten)
- 100 g Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

Zubereitung

1. Die Roten Bete putzen, schälen, würfeln und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 10 Min. dämpfen.
2. Die gegarten Roten Bete in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
3. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Roten Bete und den Ingwer mit Sojamilch, Zucker und 2 EL Zitronensaft fein pürieren und die Masse durch ein feines Sieb passieren.
5. Die Sojasahne mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Sahnefestiger (falls verwendet) dazugeben und weiterschlagen, bis die Sahne steif und schaumig ist.
6. Die Sahne unter die Rote - Bete - Masse rühren und nach Belieben noch mit etwas Zitronensaft abschmecken.
7. Die Rote - Bete - Creme in die Eismaschine geben und darin nach Geräteanweisung gefrieren lassen.
8. Inzwischen die Schokolade fein hacken und die Stückchen kurz vor Ende der Gefrierzeit zum Eis geben.
9. Das fertige Eis vor dem Servieren, falls nötig, etwas antauen lassen und in Schälchen oder Gläsern servieren.

65. Veganer Frozen Hugo

Zutaten

- 6 Stängel Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 400 ml Holunderblütensirup
- 100 ml Mineralwasser
- 1 Bio-Limette
- 150 g TK-Himbeeren
- 700 ml kalter Prosecco

- Eismaschine
- Strohhalme zum Servieren

Zubereitung

1. Die Minze waschen, trocken schütteln oder tupfen und die Blätter von 2 Stängeln abzupfen.
2. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Die Minzeblättchen mit Holunderblütensirup sowie Zitronenschale und -saft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Das Mineralwasser unterrühren und die Mischung in der Eismaschine gefrieren lassen.
5. Die Limette heiß waschen, trocken reiben und vierteln.
6. Die restlichen Minzestängel in vier große Cocktailgläser stellen.
7. Die Hälfte der Himbeeren und die Limettenviertel dazugeben.
8. Das gefrorene Holundersorbet auf die Gläser verteilen und mit Prosecco auffüllen.
9. Die übrigen Himbeeren darauf verteilen.
10. Den Eiscocktail sofort mit Strohhalmen und Dessertlöffeln servieren.

66. Veganes Heidelbeer - Mandel - Sorbet

Zutaten

- 300 g TK-Heidelbeeren
- 1 EL gehackte ungeschälte Mandelkerne
- 10 Blätter Zitronenmelisse
- 3 EL weißes Mandelmus
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren in den Behälter des Blitzhackers oder ein hohes Rührgefäß geben und 10 - 15 Min. antauen lassen.
2. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Zitronenmelisse abbrausen, 4 Blätter beiseitestellen, den Rest grob zerkleinern.
4. Zitronenmelisse, Mandelmus, Agavendicksaft und Zitronensaft zu den Heidelbeeren geben und alles mit dem Stabmixer zu einem cremigen Sorbet pürieren.
5. Mit einem angefeuchteten Eisportionierer oder Esslöffel Nocken oder Kugeln abstechen und auf vier Gläser verteilen.
6. Mit Mandeln und übrigen Melisse blättern garnieren.

67. Mandarineneis mit Cranberrys

Zutaten

- 2 EL getrocknete Cranberries
- 10-12 saftige Mandarinen
- 10 g Speisestärke
- 3 EL Limettensaft
- ca. 2 EL Mandarinenmarmelade oder Orangenmarmelade

- 6 Eisförmchen mit Stiel (oder kleine Joghurtbecher und Holzstiele)

Zubereitung

1. Die Cranberrys grob hacken.
2. Die Mandarinen auspressen und 330 ml Saft abmessen.
3. Die Cranberrys darin ca. 1 Std. marinieren.
4. Die Speisestärke mit dem Limettensaft anrühren und mit einem Schneebesen unter den Mandarinenensaft rühren.
5. Unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen.
6. Etwas abkühlen lassen und die Marmelade unterrühren.
7. Die Masse abschmecken, nach Belieben noch etwas mehr Marmelade dazugeben.
8. Die Eismasse in die Förmchen füllen.
9. Die Formen verschließen und das Mandarineneis im Tiefkühlfach in ca. 4 Std. gefrieren lassen.

68. Orangen - Eis mit Süßkartoffel

Zutaten

- 2 Bio-Orangen
- ½ Zitrone
- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 100 g)
- 2 EL Mandeldrink

Zubereitung

1. Am Vortag für das Eis 1 Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.

2. Beide Orangen und die Zitrone so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird.

3. Die Fruchtsegmente zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

4. Die Zitrusfilets mit der Orangenschale in eine Gefrierbox geben und über Nacht (mindestens 12 Std.) ins Tiefkühlfach stellen.

5. Am nächsten Tag den Backofen auf 200° vorheizen.

6. Die Süßkartoffel waschen, mit einer Gabel rundherum mehrmals tief einstechen, auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. gar backen.

7. Die Süßkartoffel halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in Stücke teilen und abkühlen lassen.

8. Die Süßkartoffel mit den gefrorenen Zitrusfilets, der Orangenschale und dem Mandeldrink im Hochleistungsmixer oder Standmixer pürieren.

9. Mit einem Löffel von der Orangeneismasse Nocken abstechen und auf einem Teller anrichten.

69. Chia - Popsicles

Zutaten

- 200 g Himbeeren
 - 150 ml Mandeldrink
 - 1 EL Chia-Samen
 - 200 g Kokosmilch
 - 1 EL Reissirup
-
- 6 Stieleisformen (à ca. 150 ml; mit Stielen, ersatzweise 6 Holzstiele)

Zubereitung

1. Für die Eismasse die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen.

2. Himbeeren und Mandeldrink in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder im Standmixer fein mixen.

3. Die Hälfte der Mischung in den Popsicle - Formen verteilen.

4. Die Formen mit den Deckeln verschließen. Falls die Stiele nicht integriert sind, jeweils einen Holzstiel in die Masse stecken und die Popsicles mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

5. Den restlichen Himbeer - Mandeldrink im Kühlschrank aufbewahren.

6. Die Chia - Samen mit Kokosmilch und Reissirup verrühren und 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen.

7. Den Chia - Kokos - Pudding in den Förmchen auf der Himbeermasse verteilen.

8. Die Popsicles ohne Deckel erneut mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

9. Abschließend den restlichen Himbeer - Mandeldrink auf der Chia - Kokos - Masse verteilen.

10. Die Popsicles erneut mindestens 4 Std. tiefkühlen.

11. Dann aus den Förmchen lösen und genießen.

70. Orangen - Eis am Stiel

Zutaten

- 1 Orange
- 50 g Erdbeeren
- 1 EL Agavendicksaft
- 200 ml stilles Mineralwasser

- 6 flexible Eistüten-Formen (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

1. Orange halbieren, Saft auspressen und 100 ml abmessen.
2. Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen, entkelchen und klein schneiden.
3. Orangensaft, klein geschnittene Erdbeeren und Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Anschließend das Mineralwasser unterrühren.
5. Die Mischung auf die Eisformen verteilen.
6. Die Formen verschließen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach geben.
7. Vor dem Eisvergnügen die Formen aus dem Tiefkühlfach nehmen und kurz antauen lassen.
8. Dann den Deckel entfernen, das Eis langsam von unten nach oben schieben und genießen.

71. Avocadoeis

Zutaten

- 1 Banane
- ½ Avocado
- 1 EL Kokosmus
- 6 Eisförmchen (à 50 ml)
- 40 g Kokosraspel (ersatzweise Kokoschips; nach Belieben)
- 1 EL Kakaopulver (nach Belieben)

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in sechs Stücke brechen, diese 2 Std. im Tiefkühlfach gefrieren.

2. Aus der Avocado den Kern entfernen.

3. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit gefrorener Banane, Kokosmus und 50 ml Wasser im Standmixer fein pürieren.

4. Masse in Eisförmchen füllen und die Stiele fixieren.

5. Im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

6. Zum Direktlöffeln die Avocado mit der Bananen einfrieren und zusammen pürieren.

7. Nach Belieben für eine schokoladige Variante vor dem Gefrieren Kokosraspel oder -chips und Kakaopulver unter die Eismasse mischen.

72. Smoothie - Eis am Stiel

Zutaten

- 200 ml stilles Mineralwasser
 - 1 Bio-Mini-Salatgurke (ca. 200 g)
 - 1 Stück Ananas (ca. 200 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen)
 - 1 Handvoll Rucola
 - 1 Stängel Zitronenmelisse
 - 1 EL Agavendicksaft
 - Meersalz
-
- 8 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

1. Mineralwasser kühl stellen.
2. Gurke putzen, waschen und längs halbieren. Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden.
3. Die Ananas aus der Schale herauslösen, den harten Strunk aus der Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Rucola verlesen, abbrausen und trocken schütteln.
5. Melisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
6. Gurke, Ananas, Rucola und Melisse in einen hohen Rührbecher geben. Agavendicksaft und 1 Prise Meersalz hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
7. Das Mineralwasser hinzufügen und untermixen, bis die Konsistenz schön cremig ist.
8. Den Smoothie in die Formen verteilen.
9. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.

73. Matcha - Minze - Eis am Stiel

Zutaten

- 100 ml Mandeldrink
- 40 g Mandelmus
- 50 g Rohrzucker
- 1 TL Matcha-Pulver (Bioladen)
- 4 Minzeblättchen
- 200 g Bio-Mandel-Cuisine (ersatzweise 200 g aufschlagbare Sojacreme)

- 6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

1. Mandeldrink mit Mandelmus und Rohrzucker erhitzen.
2. Matcha-Pulver dazugeben und die Mischung unter Rühren kurz aufkochen.
3. Minzeblättchen einlegen und alles 20 Min. kühl stellen.
4. Danach die Minzeblättchen entfernen.
5. Die Mischung mit Bio Mandel - Cuisine cremig aufschlagen und in die Formen verteilen.
6. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und mindestens 5 Std. tiefkühlen.

74. Tropical Tofu - Eis am Stiel

Zutaten

- 1 Mango (ca. 300 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen)
- 1 Kiwi
- 1 Orange
- 80 g Seidentofu
- 1 EL Agavendicksaft
- 150 ml Kokoswasser (Bioladen)

- 6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.
2. Kiwi schälen, halbieren und würfeln.
3. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird.
4. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
5. Seidentofu grob zerpfücken.
6. Die vorbereiteten Zutaten in einen hohen Rührbecher füllen. Agavendicksaft und Kokoswasser hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
7. Die Creme in die Formen füllen.
8. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.

75. Ananas - Kokos - Eis am Stiel

Zutaten

- 1 Stängel Zitronenmelisse
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Zitronensaft
- 200 ml Ananassaft

- 6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

1. Die Zitronenmelisse abbrausen und trocken schütteln. Kokosmilch, Ahornsirup und Zitronensaft in einen kleinen Topf geben, die Zitronenmelisse hinzufügen und alles bei geringer Hitze etwa 5 Min. ziehen lassen. Anschließend 10 Min. kühl stellen. Zitronenmelisse entfernen.

2. Die Kokosmilch - Mischung und den Ananassaft in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab cremig mixen. Die Creme in die Formen verteilen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und mind. 5 Std. tiefkühlen.

76. Granatapfel - Eis am Stiel

Zutaten

- 100 g Himbeeren
- 2 EL Himbeersirup
- 250 ml Granatapfelsaft

- 6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Formen und Stiele)

Zubereitung

1. Die Himbeeren wenn nötig verlesen und kurz abbrausen. Die Beeren mit dem Himbeersirup in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren, das Püree durch ein Sieb streichen.

2. Püree mit Granatapfelsaft verrühren, in die Formen füllen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und mindestens 5 Std. tiefkühlen.

77. Soja - Eis am Stiel mit Sesamkrokant

Zutaten

Für den Sesamkrokant

- 1 EL Rohrzucker
 - 30 g heller Sesam
 - Für das Soja-Eis
 - 100 g Sojaghurt
 - 1 EL Ahornsirup
 - 200 g aufschlagbare Sojacreme
-
- 6 Stieleisformen à ca.50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Zubereitung

- 1.Für den Krokant den Rohrzucker in einer Pfanne mit dickem Boden schmelzen lassen.
- 2.Sesam einrühren, unter Rühren goldbraun anrösten.
- 3.Zum Abkühlen auf Backpapier geben.
- 4.Krokant in einen Gefrierbeutel füllen und mit einer Teigrolle leicht zerdrücken.
- 5.Für das Eis Sojaghurt mit Sirup und 1 TL Sesamkrokant in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 6.Sojacreme zugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren.
- 7.Die Creme In die Formen füllen.
- 8.Die Förmchen mit Eisstielen versehen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.
- 9.Vor dem Servieren das Soja - Eis aus den Förmchen lösen.
- 10.Sobald die Oberfläche leicht schmilzt, das Eis mit dem zurückbehaltenen Sesamkrokant bestreuen oder darin wälzen. Am besten sofort genießen oder bis zum Verzehr kühl stellen.

78. Himbeer - Rosen - Sorbet

Zutaten

- 500 g Himbeeren (TK-Himbeeren)
- 100 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Rosenwasser

Zum Anrichten

- 125 g Himbeeren
- 1 EL Pistazienkerne
- 4 Minzeblätter

Zubereitung

1. Für das Sorbet frische Himbeeren verlesen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2. TK - Himbeeren auftauen lassen.
3. Himbeeren, Puderzucker, Zitronensaft und Rosenwasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Alternativ einen Standmixer verwenden.
5. Das Beerenpüree durch ein feines Sieb streichen, so bleiben die Kerne zurück.
6. Das Beerenpüree in der Eismaschine zu cremigem Sorbet verarbeiten.
7. Ersatzweise das Püree in eine tiefkühlgeeignete Schale geben und für ca. 2 Std. in das Tiefkühlfach stellen.
8. Dabei etwa alle 20 Min. mit einem Rührbesen oder einer Gabel kräftig von außen nach innen rühren, damit das Sorbet schön cremig wird.
9. Die Pistazienkerne grob hacken.
10. Zum Servieren das Sorbet in Gläser füllen und mit frischen Himbeeren, gehackten Pistazien und Minzeblättchen anrichten.

79. Erdbeersorbet mit grünem Pfeffer

Zutaten

- 150 g Zucker
- 150 ml trockener Weißwein (ersatzweise Wasser)
- 300 g Erdbeeren
- 1 TL grüne Pfefferkörner (frisch, sonst aus dem Glas und gut abgespült)
- 1 TL Zitronensaft
- Zitronenmelisseblättchen

Zubereitung

1. Den Zucker mit Wein in einem Topf mischen und zum Kochen bringen.

2. Das Ganze bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht.

3. Vom Herd ziehen, lauwarm abkühlen lassen.

4. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und grob würfeln.

5. Die grünen Pfefferkörner fein hacken.

6. Die Erdbeeren mit dem Sirup in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein mixen.

7. Pfeffer und Zitronensaft untermischen.

8. Das Erdbeerpüree in eine Schüssel füllen und im Gefrierfach in ca. 4 Stunden fest werden lassen.

9. Dabei zwischendurch immer wieder mal kräftig durchrühren, damit das Sorbet schön cremig wird und sich keine zu großen Eiskristalle bilden.

80. Kir - Royal - Granita

Zutaten

- 1/2 Vanilleschote
- 400 ml Prosecco (auch fein: Weißwein)
- 140 g Zucker
- 500 g schwarze Johannisbeeren
- 1 EL hochprozentiger Schnaps (z. B. Kirschwasser)
- ein paar Beeren (z.B. Johannisbeeren, Brombeeren) oder etwas steif geschlagene Sahne

Zubereitung

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Schote und Mark mit dem Prosecco und dem Zucker in einen kleinen Topf geben und langsam erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und den Prosecco - Zucker - Sirup abgedeckt 30 Min. ziehen lassen.

2. Die Johannisbeeren verlesen, waschen und die Beeren von den Rispen streifen. Johannisbeeren in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern, dann durch ein feines Sieb streichen. Es sollte 300 g Fruchtpüree ergeben (Siebrückstände entsorgen).

3. Die Vanilleschote aus dem Sirup entfernen und den Sirup mit dem Schnaps gut unter das Johannisbeerpüree rühren. Die Granita-Masse in eine gefriergeeignete, möglichst flache Plastikbox gießen, verschließen und im Kühlschrank in ca. 1 Std. komplett auskühlen lassen.

4. Dann ins Tiefkühlfach stellen und in 12 Std. (am besten über Nacht) gefrieren lassen. Am nächsten Tag das gefrorene Fruchtpüree nach und nach mit einer Gabel abschaben, sodass eine Art Eisschnee (= Granita) entsteht. Das Granita sofort wieder ins Tiefkühlfach stellen und erst unmittelbar zum Servieren herausnehmen und in Gläser portionieren. Mit Beeren oder geschlagener Sahne garnieren oder einfach pur essen.

5. Aus der Granita - Masse lässt sich auch wunderbar ein Sorbet zubereiten. Dafür die vorgekühlte Masse entweder in eine Eismaschine geben und entsprechend der Bedienungsanleitung verarbeiten. Oder die Masse in der verschlossenen Plastikbox im Tiefkühlfach ca. 4 Std. anfrieren lassen und dann alle 30 – 60 Min. mit einer Gabel gut durchrühren (10 – 12 Std. sollte man hierfür schon einplanen).

81. Mango - Orangen - Ingwer Sorbet mit Heidelbeeren

Zutaten

- 1 große Mango (ca. 200 g Fruchtfleisch)
- 1 große Orange (ca. 100 g Filets)
- 1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g)
- 1 Msp. Chiliflocken
- 20 g Heidelbeeren
- Zitronenmelisseblätter für die Deko

Zubereitung

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Von der Orange mit einem scharfen Messer die Schale samt der weißen Haut abschneiden und die einzelnen Fruchtfilets aus den Trennhäutchen herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen und den restlichen Saft ausdrücken.

2. In einem hohen Rührbecher Mango mit Orangenfilets und -saft sowie dem Zitronensaft und 2 EL Wasser mit dem Pürierstab pürieren.

3. Ingwer schälen, reiben und mit den Chiliflocken zum Püree geben. Dieses nochmals durchmischen, in eine große Schüssel geben und in den Gefrierschrank stellen.

4. Nach ca. 45 Min. mit einem Schneebesen kräftig Luft unter das Püree schlagen. Diesen Arbeitsschritt noch zweimal wiederholen, bis eine softeisähnliche Konsistenz entsteht.

5. Das Sorbet nach dem letzten Durchgang in ein flaches Gefäß geben und vollständig gefrieren lassen.

6. Die Heidelbeeren waschen und halbieren.

7. Das Sorbet ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen und antauen lassen.

8. Dann mit dem Pürierstab durchmischen, Heidelbeeren unterheben.

9. Sorbet mit einem Eislöffel in zwei Dessertschälchen portionieren, mit Zitronenmelisse garnieren und genießen.

82. Veganes Bananeneis mit Schokosplittern

Zutaten

- 4 Stück Bananen (ca. 600 g)
- 1 Stück Vanilleschote (ersatzweise 1 TL Bourbon-Vanillepulver)
- 60 g vegane Zartbitterschokolade (mind. 60 % Kakaogehalt; ersatzweise Zartbitterkuvertüre)
- 16 Stück rohe Kakaobohnen (20 g; Bioladen; nach Belieben)
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer-, Soja- oder Nussmilch)
- 40 g getrocknete Bananenchips (ersatzweise 80 g Blau- oder Himbeeren)
- 20 g vegane Zartbitterschokolade (mind. 60 % Kakaogehalt; ersatzweise Zartbitterkuvertüre)

Zubereitung

1. Am Vortag oder 5 Std. vorher die Bananen schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und über Nacht oder mind. 5 Std. einfrieren.
2. Die Bananenscheiben ca. 15 Min. vor der Zubereitung aus dem Gefrierschrank nehmen und leicht antauen lassen.
3. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
4. Die Schokolade grob zerbrechen und mit Bananenscheiben, Vanillemark und nach Belieben den Kakaobohnen in den Standmixer oder die Küchenmaschine mit Messereinsatz geben.
5. Alles zu einer glatten, softeisähnlichen Masse pürieren, dabei den Mixer zwischendurch ausschalten und die Masse mit einem Löffel zum Messer hin drücken.
6. Vom Eis mit einem Esslöffel Nocken abstechen und auf vier Dessertteller oder Gläser verteilen.
7. Die restliche Schokolade mit einem scharfen Messer fein schneiden oder abschaben, sodass feine Splitter oder Röllchen entstehen.
8. Das Eis mit der Schokolade und den getrockneten Bananenchips garnieren.

83. Schokoladen - Nuss - Eis mit Mesquite

Zutaten

- 250 g Cashewnusskerne
- 75 g Kakaobutter (Bioladen)
- 200 g Ahorn- oder Reissirup
- 250 ml Nussmilch (oder Nussmilch mit Vanille)
- 60 g rohes Kakaopulver
- 60 g Mesquitepulver
- 40 g Rohschokolade

Zubereitung

1. Cashewnusskerne in kaltem Wasser ca. 2 Std. (besser 12 Std. über Nacht) einweichen.
2. Cashewnusskerne abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Kakaobutter zerlassen, mit Nüssen, Ahorn- oder Reissirup, Nussmilch, Kakao - und Mesquitepulver pürieren.
4. Die Masse in einer Schüssel ca. 4 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
5. Sobald die Masse beginnt fest zu werden, häufiger umrühren.
6. Oder die Masse in einer Eismaschine in ca. 30 Min. gefrieren lassen.
7. Kurz bevor das Eis fertig ist, Rohschokolade grob hacken und unterrühren.

84. Pfirsichgranité

Zutaten

- 60 g Zucker
- 300 g reife gelbe oder weisse Pfirsiche
- 200 ml Sekt
- 4 EL Pfirsichlikör
- flache Form (ca. 18 × 30 cm)

Zubereitung

1. Die Form ins Tiefkühlfach stellen.
2. Den Zucker mit 150 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 2 - 3 Min. köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, dabei gelegentlich umrühren.
3. Inzwischen die Pfirsiche waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften in grobe Stücke schneiden.
4. Die Pfirsichstücke in den Zuckersirup legen und in 3 - 4 Min. weich kochen.
5. Pfirsiche und Sud in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Das Pfirsichpüree durch ein Sieb streichen und vollständig auskühlen lassen.
6. Das Pfirsichpüree mit Sekt verrühren und den Pfirsichlikör unterziehen.
7. Die Mischung in die gefrostete Form gießen und ins Tiefkühlfach stellen.
8. Nach ca. 2 Std. mit einer Gabel oder einem Schneebesen durchrühren.
9. Diesen Vorgang noch drei- bis viermal alle 30 Min. wiederholen.
10. Sobald das Granité fester wird, nur noch mit der Gabel auflockern.
11. Das Granité mind. 8 Std. (oder am besten über Nacht) durchfrieren lassen.
12. Das Pfirsichgranité mit einem Löffel von der Oberfläche abschaben und portionsweise servieren.

85. Melonen - Popsicles

Zutaten

- 500 g Wassermelone
- 2 Kiwis
- 200 g Kokosmilch

Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch der Wassermelone von der Schale und in Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen.
2. Die Melone in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.
3. Den Schaum abschöpfen und die Masse in acht Popsicle - Formen verteilen (sie sollten dabei nur zu zwei Dritteln gefüllt sein).
4. Die Popsicles im Tiefkühlfach 1 Std. gefrieren lassen.
5. Die Kiwis schälen, in Stücke schneiden und in einem hohen Rührbecher ebenfalls fein mixen.
6. Das Kiwipüree in den Kühlschrank stellen. Die Kokosmilch ebenfalls kühl stellen.
7. Die Popsicles aus dem Tiefkühlfach nehmen, jeweils 1 Eisstäbchen mittig hineinstecken und die Formen erneut für 1 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
8. Die Popsicles herausnehmen, jeweils 1 EL kalte Kokosmilch auf die angefrorene Masse geben und wieder 1 Std. in das Tiefkühlfach stellen.
9. Dann das Kiwipüree auf den Popsicles verteilen.
10. Die Popsicles im Tiefkühlfach mindestens 3 Std. durchfrieren lassen.

86. Kokoswassereis mit Beeren und Melone

Zutaten

- ¼ Wassermelone
- 150 g Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 500 ml Kokoswasser
- frische Minze (nach Belieben)

- kleiner Stern - Ausstecher

Zubereitung

1. Die Wassermelone in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Ausstecher z. B. Sterne ausstechen.
2. Die Beeren waschen und in einem Sieb trocknen lassen.
3. Die Früchte in den Eis - am - Stiel - Behälter geben, nach Belieben ein paar Blätter Minze hinzufügen.
4. Mit Kokoswasser auffüllen.
5. Die Behälter ca. 12 Std. tiefkühlen, bis alles gefroren ist.
6. Aus der Form lösen und genießen.

87. Nicecream Sandwiches

Zutaten

Für die Nicecream

- 2 Bananen (ohne Schale ca. 200 g)
- 1 Handvoll Minzeblättchen
- 1 TL Zitronensaft
- 50 ml Mandeldrink siehe Rezept-Tipp
- 2 EL Kakaonibs

Für die Cookies

- 160 g Vollkorn-Dinkelmehl
 - 4 EL Kakaopulver
 - 4 EL Kokosblütenzucker
 - 1 TL Backpulver
 - 120 g Apfelmark siehe Rezept-Tipp
-
- Mehl zum Arbeiten
 - Ausstechring (7 cm Ø)

Zubereitung

1. Für die Nicecream Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bananenscheiben in eine Gefrierbox füllen und mind. 4 Std. in das Tiefkühlfach stellen.

2. Dann die Bananenscheiben aus dem Tiefkühlfach nehmen. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Cookies das Mehl mit Kakao, Kokosblütenzucker und Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Apfelmark dazugeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen. Mit dem Servierring 8 Kreise aus dem Teig ausstechen, auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) 6 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4. Inzwischen die Nicecream zubereiten. Minzeblättchen abbrausen und trocken tupfen. Mit Bananen, Zitronensaft und Mandeldrink in einem Hochleistungsmixer zu Nicecream verarbeiten. Die Kakao-Nibs unterrühren.

5. Die Nicecream auf 4 Cookies verteilen, jeweils ein zweites Cookie darauflegen und leicht andrücken. Die Sandwiches im Tiefkühlfach in mind. 4 Std. fest werden lassen. 15-30 Min. vor dem Verzehr aus dem Tiefkühlfach holen und antauen lassen.

Für ein intensiveres Grün der Nicecream einfach noch 1 EL Matcha - Pulver dazugeben und mit pürieren.

88. Veganes Mini - Magnum mit Erdnussmus

Zutaten

- 150 g Cashewkerne
 - 200 ml Pflanzencreme
 - 1 TL gemahlene Vanille
 - 3-4 EL Ahornsirup (je nach gewünschter Süße)
 - 3 EL flüssiges Kokosöl
 - 1 gestrichener TL Xanthan (nach Belieben; Onlinehandel / Reformhaus)
 - 1-2 EL Erdnussmus
 - 150 g vegane Zartbitter-Schokolade
-
- 6-8 Eisförmchen
 - 6-8 Holzstäbchen

Zubereitung

1. Die Cashewkerne über Nacht in kaltem oder 30 Min. in heißem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen und die Cashewkerne kalt abspülen.

2. Die Cashewkerne mit der Pflanzencreme, der Vanille, Ahornsirup und dem flüssigen Kokosöl in einen Hochleistungsmixer geben und so lange mixen, bis die Masse ganz glatt ist.

3. Nach Belieben das Xanthan untermischen.

4. Die Hälfte der Masse in die Eis - am - Stiel - Behälter füllen, in die Mitte je 1 TL Erdnussmus geben.

5. Dann die restliche Eismasse darauf verteilen, je 1 Holzstäbchen hineinstecken und die Mini-Magnum mind. 4-5 Std., besser über Nacht, tiefkühlen.

6. Wenn das Eis gefroren ist, die Schokolade in einer kleinen Metallschüssel über einem heißen Wasserbad zum Schmelzen bringen.

7. Das Eis kurz in der Schokolade wenden, abtropfen lassen und direkt genießen oder bis zum Verzehr tiefkühlen.

8. Tipp: Xanthan ist ein natürliches Verdickungsmittel. Es hilft Eis und Cremes zu verdicken, dadurch wird veganes Eis schön cremig.

89. Nicecream mit Beeren und Schokolade

Zutaten

- 4 Bananen
- 4 EL Pflanzendrink
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 2 TL Kakaopulver
- 1 TL Ahornsirup
- Kakaonibs zum Bestreuen
- 2-3 EL Früchte nach Wahl

Zubereitung

1. Die Bananen in Stücke schneiden, in einen Gefrierbehälter füllen und mind. 3-4 Std. einfrieren.
2. Die gefrorenen Bananenstücke in einen Mixer geben und mit Pflanzendrink und Vanille zu einer glatten Masse mixen.
3. Nicecream in zwei Hälften teilen.
4. Eine Hälfte mit Kakaopulver und Ahornsirup mischen und mit Kakaonibs und frischen Früchten toppen, die zweite Hälfte nur mit frischen Früchten mischen und toppen.
5. In Schälchen füllen und servieren.

90. Spritz - Granité mit Rosa Grapefruit

Zutaten

- 1 Bio-Orange
 - 2 EL Puderzucker
 - 10 EL Aperol (ital. Bitterlikör)
 - 400 ml Prosecco
 - 1 Rosa Grapefruit
-
- 1 Auflaufform (ca. 24 x 30 cm)

Zubereitung

1. Die Form zum Vorkühlen ins Tiefkühlfach stellen.
2. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und von einer Hälfte die Schale mit dem Sparschäler in einer langen Spirale abschälen. Die Orange für später beiseite legen.
3. Den Puderzucker mit 4 EL Aperol verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Mischung in die Form gießen und die Orangenschale dazugeben.
4. Mit dem Prosecco aufgießen und die Form für 3 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
5. Nach 1 Std. zum ersten Mal, dann im Abstand von 30 Min. noch zwei Mal kurz herausnehmen und mit einer Gabel kräftig durchrühren, sodass viele kleine Kristalle entstehen.
6. Die Orangenschale entfernen, das Spritz - Granité in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt weiter tiefkühlen.
7. Das Granité 15 Min. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen, damit es ein wenig antaut.
8. Die Orange und die Grapefruit bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass auch die bittere weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden.
9. Das Spritz - Granité mit einem Eisportionierer (oder einem Esslöffel) in sechs Gläser füllen, ein paar Orangen - und Grapefruitfilets dazugeben und jeweils 1 EL Aperol darüber träufeln.

91. Himbeer - Kokos - Eis

Zutaten

- 100 g Mango
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- ¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
- 200 g Kokosmilch

- 6 Eisförmchen (à 75 ml) mit Stielen

Zubereitung

1. Die Mango schälen und 100 g Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden.
2. Das Fruchtfleisch in einem Hochleistungsmixer fein pürieren und gleichmäßig in die Eisförmchen füllen.
3. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
4. Mit Limettensaft und Vanille im Mixer fein pürieren. Gleichmäßig auf dem Mangopüree verteilen.
5. Die Kokosmilch glatt rühren und die Eisförmchen damit auffüllen.
6. Die Stiele hineinstecken und das Eis im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. gefrieren lassen.
7. Für die Großen: Das Stieleis vor dem Servieren kurz antauen lassen und in einer Mischung aus 1 TL Kokosraspel und 1 TL gehackter Schokolade wälzen.
8. Praxis-Tipp: Die Früchte können beliebig ausgetauscht werden. Statt Himbeeren schmecken z. B. Heidelbeeren und statt Mango auch mal Kiwi.

92. Zuckerfreie Regenbogen - Popsicles

Zutaten

- 80 g Erdbeeren
- 4 Aprikosen
- 120 g Ananasfruchtfleisch
- 1 Kiwi
- 80 g Brombeeren

- 8 Popsicle - Förmchen (à ca. 150 ml)
- 8 Holzstiele

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und mit 2 EL Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen.
2. Das Püree auf die Förmchen verteilen, die Holzstiele hineinstecken und die Popsicles 30 Min. tiefkühlen.
3. Die Aprikosen waschen, entkernen und ebenfalls fein mixen. Das Aprikosenpüree auf der Erdbeerschicht verteilen und 30 Min. tiefkühlen.
4. Dann die Ananas fein mixen. Das Ananaspüree auf der Aprikosenschicht verteilen und weitere 30 Min. tiefkühlen.
5. Die Kiwi schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls fein mixen. Das Kiwipüree in die Förmchen verteilen und 30 Min. tiefkühlen.
6. Dann die Brombeeren abspülen und fein mixen. Das Brombeerpüree in die Förmchen verteilen, und die Popsicles mindestens 4 Std. tiefkühlen.
7. Vor dem Servieren aus den Förmchen lösen.

93. Veganes Eissandwich mit Kokos und Kirschen

Zutaten

- 3 Bananen
- 30 g Kokosöl
- 125 g getrocknete Soft-Datteln
- 2 EL Erdnussmus
- 100 g feine Haferflocken
- Salz
- 100 g TK - Sauerkirschen (ersatzweise TK - Beerenmischung)
- 50 g Kokosraspel

Zubereitung

1. Bananen schälen, in 1,5 cm breite Stücke schneiden und luftdicht verpackt 3 Std. tiefkühlen. Einen Bogen Backpapier quer halbieren und mit einer Hälfte eine Kastenform (29 x 11 cm) auslegen.

2. 15 Min. vor Ende der Kühlzeit das Kokosöl schmelzen und mit Datteln, Erdnussmus, Haferflocken und 1 Prise Salz im Hochleistungsmixer zu einer klebrigen Masse pürieren.

3. Die Hälfte der Masse auf dem Boden der Kastenform verteilen und mit den Händen gleichmäßig andrücken. Teig mit dem Backpapier vorsichtig herausnehmen. Die andere Backpapierhälfte in die Form geben und mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.

4. Die erste Teigplatte mit Papier vorsichtig mit in die Form legen und tiefkühlen.

5. Die gefrorenen Bananenstücke mit den Kirschen (und eventuell bis zu 100 ml warmem Wasser) im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Die Kastenform aus dem Tiefkühlfach nehmen. Die obere Teigplatte vorsichtig mit Backpapier herausheben und beiseitelegen. Die Eiscreme gleichmäßig auf der unteren Teigplatte verteilen und die obere Platte mit der Backpapierseite nach oben darauflegen. Das Backpapier abziehen und die Form für ca. 30 Min. tiefkühlen.

6. Aus dem Tiefkühlfach nehmen und das Eissandwich auf ein Brett heben. Mit einem Brotmesser vorsichtig in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Diese für mind. 30 Min. tiefkühlen. Vor dem Servieren die Kokosraspel auf einen Teller geben und die kurzen Seiten des Eissandwichs in die Flocken drücken.

94. Veganes Eis am Stiel mit Kekskrümeln

Zutaten

- 100 g vegane Kakao-Doppelkekse mit Cremefüllung
- 1 kleine Dose Kokosmilch (200 ml)
- 50 g vegane Kokos-Joghurtalternative
- 1 EL braunes Mandelmus

- 6 Eisförmchen

Zubereitung

1. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe eines Nudelholzes zerkleinern.

2. Die Kokosmilch kräftig schütteln und mit dem Kokosjoghurt in einen hohen Rührbecher geben. Mit den Rührbesen des Handrührgeräts 2 Min. aufschlagen.

3. 60 g Kekskrümel dazugeben und kurz unterrühren.

4. Die Masse in Eisförmchen füllen.

5. Die restlichen Kekskrümel (40 g) mit dem Mandelmus und 1 EL Wasser glatt rühren und die Eisförmchen damit vorsichtig auffüllen.

6. Die Stiele fixieren. Im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

7. Tipp: Für frischen Obstgenuss nur 50 g Kekse und dafür 50 g pürierte Himbeeren mit in die Eismasse rühren.

95. Veganes Avocado - Eis

Zutaten

- ½ Bio-Zitrone
- 2 kleine Avocados
- 50 g Sojaghurt
- 50 ml Sojadrink
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 1/2 EL Rohrohrzucker
- 2 EL Mandelstifte
- 2 Stängel Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen.

2. Die Avocados halbieren. Die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln und in einen hohen Rührbecher geben.

3. 2 EL Zitronensaft und 1 TL abgeriebene Schale dazugeben. Sojaghurt, Sojadrink und Dicksaft dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren.

4. Die Masse abschmecken, in eine kältefesteste Schale geben und in ca. 4 Std. im Tiefkühler gefrieren lassen.

5. Inzwischen den Rohrohrzucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Sobald der Zucker flüssig ist, die Pfanne vom Herd nehmen.

6. Die Mandelstifte darin schwenken, dann schnell aus der Pfanne nehmen und auf Backpapier abkühlen lassen.

7. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

8. Zum Servieren einen Eisportionierer oder Löffel in heißes Wasser tauchen. Das Eis damit in zwei Schalen verteilen.

9. Die karamellisierten Mandeln darüberstreuen und das Dessert mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.

96. Zitronengranita

Zutaten

- 6 Zitronen (2 davon Bio)
- 300 g Zucker

Zubereitung

1. Die 2 Bio-Zitronen heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Alle Zitronen auspressen. Den Zucker in 400 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zitronensaft dazugeben.

2. Alles in eine Schale füllen und ins Gefrierfach stellen. Etwa 4 Std. gefrieren lassen, dabei jede Stunde gut durchrühren.

97. Vegane Cashew - Brombeer - Nocken mit Schoko Flakes

Zutaten

Für die Schoko - Flakes

- 100 g vegane Zartbitter-Schokolade
- 1 EL Kokosöl
- 25 g vegane Margarine
- 50 g Cornflakes

Für das Eis

- 60 g Cashew-Mus
- 100 ml Cashewdrink
- 3 EL Apfeldicksaft
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- 150 g Brombeeren

Für die Sahne

- 100 g gekühlte aufschlagbare Pflanzensahne (z. B. Soja-Schlagcreme)
- 1 EL Puderzucker
- 1 Msp. Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Für die Flakes die Schokolade grob hacken.
2. Kokosöl und Margarine in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze zerlassen. Die Schokolade dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Die Schokomasse vom Herd nehmen.
3. Cornflakes leicht zerdrücken und unter die Schokolade mischen, bis die Cornflakes ganz mit Schokolade umhüllt sind.
4. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 2-3 Std. kühl stellen.
5. Für das Eis Cashewmus mit Cashewdrink, Apfeldicksaft, Zitronensaft und 1 Prise Salz in einen Mixer oder hohen Rührbecher geben.
6. Die Brombeeren in einem Sieb vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Ein paar schöne kleine Brombeeren beiseite legen, die restlichen mit in den Becher oder Mixer geben.
7. Alles im Mixer oder mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
8. Die Brombeermasse nochmals abschmecken, in eine kältefeste Box geben und im Tiefkühlfach in 2-3 Std. leicht gefrieren und fest werden lassen.
9. Das Brombeereis aus dem Tiefkühler nehmen und noch etwas bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen die Pflanzensahne mit Puderzucker und Vanilleextrakt vermischen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts leicht cremig-luftig aufschlagen, aber nicht steif schlagen.
10. Das Cashew - Brombeer - Eis mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und auf zwei Tellern anrichten. Die Sahne dekorativ darüberlaufen lassen und alles mit den Schoko-Flakes und den beiseitegelegten Brombeeren garnieren.
11. Tipp: Nach zwei, drei Stunden im Tiefkühler ist das Eis gerade cremig gefroren, lässt sich aber noch gut zu Nocken formen. Geht auch: Brombeer - Cashew - Mischung komplett gefrieren lassen und mindestens 30 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen.

98. Vegane Nussahne Grundrezept

Zutaten

- 400 g Haselnusskerne (ersatzweise Mandeln, Macadamianüsse oder Cashewnusskerne)
- Salz
- 1 EL Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup oder 1 TL Dattelpaste)

- 1 Passiertuch oder
- 1 Feinsieb (entfällt eventuell bei der Verwendung von Cashewnusskernen)

Zubereitung

1. Die Nüsse in einer Schüssel mit 1,5 l Wasser begießen und zugedeckt 4 - 8 Std. einweichen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Nüsse kalt abbrausen.

2. Die Nüsse mit 900 ml frischem Wasser in den Standmixer geben. Sehr fein pürieren, bis eine sahnähnliche, glatte Flüssigkeit entstanden ist. Die Nussahne in ein Passiertuch geben und über einer großen Schüssel auspressen, sodass die gemahlene Nüsse im Tuch bleiben und die Sahne in der Schüssel aufgefangen wird. Ersatzweise durch ein feines Sieb passieren.

3. Die Nussahne mit 1 Prise Salz und Agavendicksaft verrühren und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Die Nussahne hält sich 2 - 3 Tage und kann auch portionsweise eingefroren werden.

4. Zur Herstellung von Nussmilch die Nussahne je nach gewünschter Konzentration mit 300 - 500 ml kaltem Wasser verdünnen.

5. Die Nussreste aus dem Sieb nicht wegwerfen! Auf einem Backblech verteilen und in der Sonne oder auf der Heizung trocknen. Anschließend in einem Glas oder einer Plastikbox aufbewahren und beispielsweise in köstliche Energieriegel verwandeln. Wenn Sie einen Hochleistungsmixer besitzen und Cashewnüsse verwenden, können Sie auf das Filtern verzichten. Noch schneller geht's mit fertigem Nussmus aus Bioläden oder Drogeriemärkten: 80 g Mandel- oder Cashewmus und 400 ml Wasser mit dem Stabmixer pürieren und mit 1 Prise Salz und dem Mark von 1 Vanilleschote würzen. Nach Belieben süßen, fertig! Wenn Sie die Mandel- oder Cashewmusmenge auf 120 g erhöhen, erhalten Sie eine Nussahne.