



**REZEPTE**  
mit und ohne  
Eismaschine

# EIS!

GELATO! SORBET!  
ALLES SELBST GEMACHT

Stiftung  
Warentest

test



# **Eis!**

## **GELATO! SORBET! ALLES SELBST GEMACHT**





# INHALT

VORWORT

EINLEITUNG

CREMIG

FRUCHTIG

AM STIEL

SHAKES & EISBECHER

SAUCEN & TOPPINGS

REZEPTÜBERSICHT

REGISTER

IMPRESSUM

# VORWORT

## EIS GANZ NATÜRLICH DIE NEUE GELATO-KULTUR

**SIE LIEBEN EIS?** Damit sind Sie hierzulande in guter Gesellschaft: Im Durchschnitt 8,3 Liter Speiseeis verzehrt jeder Deutsche im Jahr, das entspricht fast 120 Kugeln und liegt über dem Pro-Kopf-Konsum der Italiener, die stolz auf eine längere Eistradition zurückblicken als wir. Über drei Viertel der Deutschen verspeisen ihr Eis übrigens am liebsten in der Eisdiele. Doch wird hier keineswegs das meiste Eis gegessen: Der größte Anteil kommt zu Hause auf den Tisch oder wird unterwegs verzehrt und stammt zu über 80 % aus industrieller Herstellung, aus Klein- und Großpackungen, wie sie in Supermärkten, Kiosks und an Tankstellen vertrieben werden.

Doch warum steht die Eisdiele bei den Deutschen viel höher im Kurs, als dies dem tatsächlichen Konsumverhalten entspricht? Das mag am Urlaubsfeeling liegen, auch Kindheitserinnerungen aus unbeschwerten Sommertagen mögen eine Rolle spielen. Doch gibt es gute Gründe, noch etwas anderes dahinter zu vermuten: die Lust auf »echtes«, unverfälschtes Eis, das möglichst frei von künstlichen Zusatzstoffen ist und nicht aus industrieller Produktion stammt, sondern handwerklich hergestellt wurde. Doch ist die Eisdiele dafür der richtige Ort? Generell, so viel sei vorweggenommen, lässt sich das nicht sagen.

Wenn ich mir als kleiner Junge in Frankfurt-Sachsenhausen an einem heißen Sommertag ein Waffeleis bei der Eisdiele um die Ecke holte, kramte ich dafür einen Groschen aus der Tasche – so günstig war eine Kugel. Irgendwann kostete die Kugel 50 Pfennig und dann eine ganze Mark – Preissteigerungen, die mir damals astronomisch erschienen. Was in der Eisdiele um die Ecke auf die Waffelhörnchen kam, hat mit dem Eis, dessen Zubereitung in diesem Buch beschrieben wird, allerdings wenig zu tun. Lebensmittelchemie und Fertigprodukte wurden damals nicht nur weniger kritisch betrachtet, sie galten als modern und innovativ.



Wie bei anderen Lebensmitteln hat sich das Konsumverhalten in Bezug auf Eis geändert – und das gerade in den letzten Jahren. Während Burger früher ein Synonym für das auf Kosteneffizienz getrimmte Massenprodukt großer Franchise-Unternehmen war, gibt es heute in den Städten zahlreiche kleinere Burgerläden, die für Qualität bei den Zutaten und Sorgfalt bei der Zubereitung stehen und beispielsweise Bio-Fleisch regionaler Herkunft anbieten. Neben Großbrauereien behaupten sich Craft-Beer-Brauer auf dem Biermarkt, die neue Geschmacksimpulse setzen. Und auch beim Eis gibt es einen Trend weg von der industriellen Produktion, hin zu einer handwerklichen Herstellung, bei der die Rezepte selbst entwickelt werden, rein natürliche Zutaten zum Einsatz kommen und auf künstliche Zusatzstoffe verzichtet wird. Lange Schlangen vor ausgesuchten Eisläden zeugen von diesem Trend.

Als diplomierter Braumeister habe ich mich von jeher mit Genuss und der Lebensmittelherstellung aus wenigen, natürlichen Rohstoffen beschäftigt. Mit Stationen in aller Welt arbeitete ich zwanzig Jahre für große Unternehmen der Lebensmittel- und Getränkeindustrie, leitete unter anderem eine Brauerei in Japan und nutzte schließlich, zurück in Deutschland, das seltene Angebot, mir eine freiwillige Auszeit zu nehmen. Damit eröffnete sich mir die Chance, mich darauf zu besinnen, was ich am liebsten tun würde. Aber gerade, wenn man wirklich die Freiheit hat zu tun, was man möchte, ist die Antwort auf die Frage, was das denn ist, gar nicht so einfach, wie man das erwarten würde.

Es war der natürliche Geschmack eines Sorbets, der mir schließlich den Anstoß zur entscheidenden Idee gab und im Sommer 2018 zur Gründung der gläsernen Eismanufaktur Gimme Gelato in Berlin-Charlottenburg führte. Als ich mich erkundigte, woraus das Sorbet gemacht sei, war ich überrascht

und beeindruckt, aus wie wenigen, natürlichen Zutaten ein Geschmackserlebnis von solcher Intensität entsteht. Ich erlernte das Handwerk der Eisherstellung von der Pike auf an der Gelato University in Bologna, wo ich meinen Mentor Bas van Haaren kennenlernte, sammelte weiteres Know-how, während ich in einer Eismanufaktur in der estnischen Hauptstadt Tallinn arbeitete, bevor ich bei der Handwerkskammer in Frankfurt am Main die Prüfung zum Speiseeishersteller ablegte und mit Gimme Gelato meine Vision verwirklichte, eine neue Gelato-Kultur zu kreieren. Meine Begeisterung, aus wenigen, ausschließlich natürlichen Zutaten Eis zu machen, für das man dahinschmilzt, möchte ich mit den Rezepten dieses Buchs weitergeben.

Handwerklich hergestelltes Eis wird frisch und in kleinen Mengen aus nur wenigen, qualitativ hochwertigen Zutaten zubereitet, die vom Eismacher persönlich ausgewählt werden. Neben der Natürlichkeit der Rohstoffe sind Regionalität und Saisonalität wichtige Bestandteile des Konzepts. Nicht verwendet werden künstliche Farb-, Aroma-, Konservierungsstoffe und Emulgatoren, auch strukturverbessernde Zusatzstoffe und hydrierte Pflanzenfette kommen nicht zum Einsatz. Der Eismacher selbst entwickelt die Rezepte und »bilanziert« das Eis, das heißt, er bestimmt das richtige Verhältnis der Zutaten zueinander, das nach dem Gefrieren die gewünschte Konsistenz und einen ausbalancierten Geschmack ergibt. Auch Waffeln, Toppings und Saucen werden selbst hergestellt.

Ein Großteil der klassischen Eisdieleen hingegen wird mit Eis aus industrieller Produktion beliefert oder greift auf sogenannte Eispasten zurück, industriell erzeugte Halbfertig-Produkte, die häufig künstliche Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe enthalten. Sie werden vor Ort mit dem Geschmack der Sorte angereichert, die zubereitet werden soll, und in die Eismaschine

gegeben. Die Mischung wird dann – zu Bergen aufgetürmt und kunstvoll dekoriert – nicht selten als »hausgemachtes Eis« angepriesen, geschützt ist dieser Begriff nicht. Eigene Impulse können bei dieser Art der Eiszubereitung nicht gesetzt werden, und das Eis unterscheidet sich in seiner Zusammensetzung allenfalls graduell von Produkten, die Sie im Supermarkt erhalten.

Industriell erzeugtes Eis enthält meist Konservierungsstoffe, die eine lange Mindesthaltbarkeit garantieren. Natürliche Zutaten werden teils durch künstliche Farb- und Aromastoffe ersetzt, um auf dem preissensiblen Markt zu bestehen. Bei der industriellen Herstellung wird das Eis in Freezern mit Kältetunneln gefroren und zeitgleich Luft beziehungsweise Stickstoff in den Mix eingebracht, um eine lockerere Konsistenz zu erreichen. Das Ergebnis eines schon etwas älteren Vanilleeis-Tests der Stiftung Warentest hat mich fasziniert: Üblich war in den Produkten ein Luftaufschlag von mehr als 100 %, der Spitzenwert lag sogar bei 138 %. Die Packungen enthielten also überwiegend Luft. Zum Vergleich: Bei handwerklich hergestelltem Eis liegt der Luftaufschlag bei 25–45 %. Um den hohen Lufteinschluss bei industriell erzeugtem Eis zu stabilisieren, kommen wiederum Zusatzstoffe zum Einsatz.

Vanilleeis gehört übrigens zu den Lieblingseissorten der Deutschen, nur für Schokoladeneis können sich noch mehr Eisliebhaber entflammen. Aber wie viel Vanille enthält industriell erzeugtes Vanilleeis tatsächlich? Nach dem oben erwähnten Test von 2009 prüfte die Stiftung Warentest 2019 erneut Vanilleeis in Haushaltspackungen. Dabei zeigte sich: Insgesamt sparten die Anbieter deutlich seltener an Vanille als noch zehn Jahre zuvor, fünf Produkte enthielten allerdings mit 0,01 bis 0,04 % auch bei diesem Test nicht mehr als ein paar Krümel des edlen Gewürzes, darunter eine der beliebtesten Speiseeismarken. Das Vanilleeis nach dem Rezept dieses Buchs (siehe [S. 24](#)) enthält übrigens ca.

0,4 % Vanille und damit mehr als doppelt so viel wie die getesteten Produkte im Durchschnitt (0,18 %).



Wie viel Vanille Eis enthalten muss, um als Vanilleeis durchzugehen, ist nirgendwo definiert. Festgelegt ist in der EU-Aromaverordnung jedoch, dass in »natürlichem Vanillearoma« nicht mehr als 5 % vanillefremde Stoffe enthalten sein dürfen. Zwei der 2019 getesteten Produkte verstoßen dagegen und weisen eine höhere Menge an Fremdstoffen auf. Farbstoffe fügen bis auf drei Anbieter alle Hersteller dem Eis zu.

Keinen Hinweis auf einen Geschmack nach natürlicher Vanille geben übrigens schwarze Punkte im Vanilleeis. Sie bestehen zwar aus gemahlenden Vanilleschoten, diese wurden jedoch zuvor extrahiert, um Aroma herzustellen, und sind daher ausgelaugt. Zum Geschmack tragen sie nicht bei. Es handelt sich um einen rein optischen Effekt, der einen hohen Vanillegehalt suggerieren soll.

Mit den Rezepten dieses Buchs möchte ich zeigen, wie einfach es ist, frisches und natürliches Eis selbst herzustellen, wenn man bestimmte Grundregeln beachtet. Sie finden Rezepte für cremige Gelatos und fruchtige Sorbets, für veganes Eis, für Semifreddos und für herrlich körnige Grantitas. Alles andere als kompliziert ist auch die Zubereitung von cremigem oder fruchtigem Eis am Stiel oder, um es mit einem Wort zu sagen, Popsicles – eine Bezeichnung, die übrigens auf den Erfinder des Eis am Stiel, Frank Epperson, zurückgeht. Neben Rezepten für Eisbecher, Milch- und vegane Shakes sowie Frappuccino und Affogato al caffè wird auch beschrieben, wie Sie Saucen und Toppings selbst zubereiten.

Johann Wolfgang von Goethe berichtete aus seiner Kindheit, wie ein im Frankfurter Elternhaus einquartierter französischer Graf – die Stadt war damals von den Franzosen besetzt – den Kindern des Hauses »Gefrorenes« zum Nachtisch schicken ließ, um ihnen eine Freude zu machen. Goethes Mutter jedoch schüttete die Nachspeise weg, »weil es ihr unmöglich vorkam, dass der Magen ein wahrhaftes Eis, wenn es auch noch so durchzuckert sei, vertragen könne«, was die armen Kinder natürlich »höchlich betrübte«.

Auf die Idee, Eis könnte schädlich sein, weil es ungesund wäre, Gefrorenes zu verzehren, käme heute niemand mehr. Bedenken beziehen sich heute viel eher auf die Inhaltsstoffe. Wenn Sie Ihr Eis selbst zubereiten, haben Sie die volle Kontrolle über die Zutaten, die in Ihr Gelato oder Ihr Sorbet hineinkommen, und können sich ungetrübtem Genuss hingeben. Zudem können Sie Ihre Gäste mit dem stilvollen Abschluss eines Menüs beeindrucken – einen besonderen Effekt erzielen übrigens passend zum Anlass individualisierte Popsicles (siehe [S. 21](#)). Auch Kinder werden über Ihr selbst gemachtes Eis alles andere als »höchlich betrübt« sein – leuchtende Augen sind garantiert.

Die Rezepte dieses Buchs folgen den Grundsätzen der handwerklichen Eisherstellung, indem sie keinerlei künstliche Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe, künstliche Emulgatoren oder Geschmacksverstärker enthalten. Nur hochwertige, wenn möglich frische Zutaten sollen ins Eis! Worauf dabei zu achten ist und wie die einzelnen Zutaten zu einem vollen Geschmack und einer cremigen Konsistenz Ihres Eis beitragen, finden Sie in der Einleitung, außerdem Hinweise zu Tools und Geräten zur Eisherstellung sowie einige Empfehlungen und Tricks für die Zubereitung der Rezepte.

A handwritten signature in black ink, reading "Ralf Lauer". The signature is written in a cursive style with a large, sweeping initial 'R' and a long, horizontal tail on the 'L'.

# EINLEITUNG

## NATÜRLICHES & FRISCHES EIS SO GEHT SELBSTMACHEN EINFACH

**WIE SIE LECKERES EIS** aus natürlichen Zutaten selbst frisch zubereiten, raffiniert kombinieren und den Genuss mit ebenfalls selbst gemachten Toppings und Saucen noch steigern können, wird in diesem Buch in fünf Kapiteln beschrieben.

Im Kapitel »Cremig« finden Sie Rezepte für Gelatos, die aus Milch und Sahne oder Joghurt zubereitet werden oder – als vegane Variante – auf Pflanzendrinks basieren. Darunter finden sich Klassiker wie Vanille- und Schokoladeneis, Stracciatella- und Haselnuss-Gelato, aber auch wunderbare Geschmackskombinationen wie Honig-Lavendel-, Zitronen-Baiser- oder Orange-Zimt-Gelato sowie weitere ausgesuchte Geschmacksrichtungen.

Generell ohne Milchprodukte kommen die Sorbets aus, deren Zubereitung im Kapitel »Fruchtig« beschrieben wird. Und auch hier lassen sich neben Klassikern wie Erdbeeroder Rhabarbersorbet auch ausgefallenerere Varianten wie Kiwi-Bananen-Sorbet, Zitrone-Ingwer-, Schokolade-Blaubeer- oder Tomaten-Tabasco-Sorbet entdecken, um nur einige zu nennen. Und das Mojitosorbet wird Sie davon überzeugen, dass man

einen Cocktail nicht unbedingt trinken muss, sondern auch löffelnd genießen kann.

Auch für die besondere Form des Eisgenusses am Stiel werden Rezepte für eine Vielfalt an Aromen präsentiert, nussig wie Pistaziensorbet- oder Erdnuss-Karamell-Gelato-Popsicles, fruchtig wie Himbeere-Minze-Sorbet oder Joghurt-Blaubeere-Popsicles oder cremig wie Sahne-Mohn-Gelato- oder Mandel-Tonka-Gelato-Popsicles. Natürlich wird hier auch erklärt, wie Eis am Stiel mit einer knackigen Kuvertüre aus dunkler oder Milkschokolade überzogen wird.

Im Kapitel »Shakes und Eisbecher« wird nicht nur beschrieben, wie Sie Gelatos und Sorbets raffiniert kombinieren und toppen sowie Milch- und vegane Shakes zubereiten. Hier finden Sie auch Rezepte für klassische Kreationen mit Kaffee wie Frappuccino und Affogato al caffè, für Granitas mit Zitrone oder Mandel oder für eine Eistorte aus Himbeer- und Schokoladen-Semifreddo. Und auch das Spaghetti-Eis darf natürlich nicht fehlen.

Wie Sie all dem noch einen oben draufsetzen, finden Sie unter »Saucen & Toppings« erklärt. Auch die Zubereitung von Waffelhörnchen, Keksteig, Lebkuchen oder Brioche, die sich wunderbar mit den Eiskreationen kombinieren lassen, wird hier beschrieben.

Zur raschen Orientierung sind die Rezepte durch Symbole gekennzeichnet, deren Bedeutung die nebenstehende Grafik erklärt.

Bevor Sie loslegen, empfiehlt sich ein Blick in die folgenden Hinweise zu Zutaten, Hilfsmitteln und Zubereitung, mit denen Ihr selbst gemachtes Eis garantiert gelingt.

## ICONS



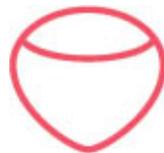
### **OHNE EISMASCHINE**

Zubereitung ohne Eismaschine möglich



### **VEGAN**

Bei einigen der veganen Rezepte kommt Essig zum Einsatz. Bitte achten Sie hier darauf, gegebenenfalls veganen Essig zu verwenden, bei dessen Herstellung keine Gelatine zum Einsatz kommt.



### **ENTHÄLT NÜSSE**

Nussallergien zählen zu den häufigsten Lebensmittelallergien. Beachten Sie, dass hier bereits Spuren von Nüssen zu ernststen Folgen führen können.

Lassen Sie daher bei bestehender Allergie bei der Zubereitung und dem Servieren mehrerer Eiscremesorten, von denen eine Nuss enthält, besondere Vorsicht walten.

## TIPPS & HINWEISE ZU DEN ZUTATEN

### **FRÜCHTE**

Verwenden Sie möglichst frische Früchte in Bio-Qualität, um Gelatos und Sorbets einen intensiven Fruchtgeschmack zu verleihen. Indem die Früchte kalt verarbeitet werden, wird ein Kochgeschmack vermieden und das volle Aroma frischer Früchte bleibt erhalten.

Einen besonders hohen Fruchtgehalt haben Sorbets. Bei ihnen wird der natürliche geschmack der Früchte noch verstärkt. Waschen Sie frische Früchte stets gründlich vor der weiteren Verarbeitung. Tiefgekühlte Früchte haben vor allem den Vorteil, dass sie ganzjährig verfügbar sind. Sie haben darüber hinaus einen definierten Zuckergehalt durch den umgesetzten Zucker, der den Nährwertangaben auf der Packung entnommen werden kann. Achten Sie darauf, ob Zucker zugesetzt wurde. Tauen Sie tiefgekühlte Früchte im Kühlschrank auf, um die Vermehrung von Keimen zu verhindern.

### **ZITRUSCHALE**

Für erfrischenden Zitrusgeschmack sorgt der Abrieb von Zitronen- oder Orangenschale. Nur Früchte mit unbehandelter Schale dürfen dazu verwendet werden. Bei Bio-Zitrusfrüchten ist die Schale grundsätzlich unbehandelt. Sie können auch auf geriebene Zitrus- und Orangenschale als fertiges Produkt aus dem Reformhaus zurückgreifen, frischer Abrieb ergibt jedoch einen intensiveren Geschmack.

## **MILCH & SAHNE**

Während Sorbet keine Milchprodukte enthält, geht der cremige Geschmack von Gelato gewöhnlich auf eine Mischung von Milch und Sahne zurück. Entscheidend für die Cremigkeit ist der Fettanteil. Die Gelato-Rezepte in diesem Buch basieren, sofern sie Milchprodukte enthalten, neben Vollmilch (3,5 % Fett) auf Sahne mit einem Fettanteil von 30 %. Für einen noch cremigeren Geschmack können Sie aber auch Sahne mit einem Fettgehalt von 32 oder 33 % Fett verwenden.

Veganes Gelato basiert auf Hafer- oder anderen Pflanzendrinks (siehe [S. 14](#)). Die Rezepte für veganes Eis sind durch das entsprechende Symbol (siehe [S. 11](#)) schnell auffindbar.

## **MAGERMILCHPULVER**

Milchpulver wird hergestellt, indem Milch das gesamte freie Wasser entzogen wird. Für Magermilchpulver wird dazu fettarme Milch verwendet. Zusammen mit anderen Trockenstoffen bindet Magermilchpulver im Gelato das Wasser und trägt durch seinen Eiweißgehalt zur cremig-lockeren Konsistenz bei. Es dient nicht als Ersatz für Frischmilch. Magermilchpulver in Bio-Qualität findet sich im Bio-Markt um die Ecke.

## **ZUCKER & TRAUBENZUCKER**

Zucker verleiht dem Eis nicht nur die gewünschte Süße, er setzt auch den Gefrierpunkt des Mix herunter und ist damit wesentlich für die cremige Konsistenz von Gelato und Sorbet. Dazu tragen verschiedene Zuckerarten bei, die in den übrigen Zutaten bereits enthalten sind, wie Fruktose in Früchten oder Laktose in Milch und Sahne; hinzugefügt werden Zucker und Traubenzucker. Während Kristallzucker (Saccharose) intensiver süßt, hemmt Traubenzucker stärker das Gefrieren und macht das Eis feinporiger und cremiger.

Zucker verstärkt zudem den natürlichen Geschmack von Früchten. Der Zuckersirup wird dabei warm hergestellt. So löst sich der Zucker optimal und eine rasche Rekristallisierung wird vermieden.

Mit Milch hergestelltes Gelato hat einen Zuckeranteil von ca. 22 %, Sorbets von ca. 28 %.

Soll auf den Zusatz von Zucker so weit wie möglich verzichtet werden, wird die Cremigkeit mechanisch hergestellt wie bei dem Bananensorbet auf [S. 71](#). Ein so zubereitetes Eis lässt sich allerdings nicht im Tiefkühler aufbewahren, wo es erstarren würde, sondern wird sofort nach dem Zubereiten serviert.

## **INULIN**

Bei Inulin handelt es sich um eine rein pflanzliche Zutat. Topinambur enthält beispielsweise einen hohen Anteil an Inulin, es kann aber auch aus anderen Pflanzen wie Chicorée, Lauch oder Artischocken gewonnen werden. Inulin gehört zu den Ballaststoffen, als Präbiotikum übt es eine positive Wirkung auf die Darmflora aus. Es macht Eis cremiger, ohne den Fettanteil zu erhöhen. Verwenden Sie möglichst Inulin in Bio-Qualität.

## **SALZ**

Salz hat eine starke gefrierhemmende Wirkung, zudem verhindert es die Rekristallisation des Zuckers. Es betont den Geschmack zum Beispiel von Nüssen.

Verwenden Sie Salz bei der Eiszubereitung nur in kleinsten Mengen. Durch seine starke gefrierhemmende Wirkung wird das Eis sonst zu weich oder bleibt flüssig.

## **EI**

Ei ist ein natürlicher Emulgator und trägt zum Beispiel in Vanille- oder Schokoladeneis zur cremigen Konsistenz bei. Indem der Mix vor dem Gefrieren pasteurisiert wird (siehe [S. 19](#)), werden Keime abgetötet. Rohes Ei ist nach den Rezepten dieses Buchs in Himbeer- und Schokoladen-Semifreddo enthalten.

Bei der Zubereitung von Eis mit Ei sind die hygienischen Grundregeln zu beachten. Bewahren Sie Eier stets gekühlt auf. Indem die Schale vor dem Aufschlagen der Eier gewaschen wird, wird eine Übertragung von außen anhaftenden Keimen vermieden.

Die in den Rezepten genannte Anzahl bezieht sich auf Eier der Gewichtsklasse M (entspricht einem Gewicht von 53–63 g).

## **PFLANZENDRINKS**

Mit Pflanzendrinks aus Hafer, Mandeln oder Kokosnuss lassen sich nicht nur leckere Shakes, sondern auch veganes Gelato zubereiten. Pflanzendrinks enthalten deutlich weniger Fett als ein Gemisch aus Sahne und Milch, bei der Zubereitung von veganem Gelato wird daher zum Beispiel Kokosfett hinzugefügt.

Die Stiftung Warentest hat im Jahr 2020 18 Haferdrinks getestet. Die getesteten Haferdrinks waren insgesamt von bemerkenswerter Qualität, nur bei einem Drink fanden die Prüfer eine Schadstoffbelastung in nennenswertem Umfang. Auch was den Geschmack anging, fiel keiner der getesteten Drinks durch; geschmacklich voll überzeugen konnten zwei Produkte von Oatly sowie Kölln Smelk Hafer Liebe klassik.

Zahlreiche Anbieter gibt es inzwischen für regional hergestellte Haferdrinks. Bei der professionellen Herstellung wird das Gemisch von Hafer und Wasser fermentiert, als Grundstoff für die Eiszubereitung eignet sich jedoch auch eine einfache

Variante, die Sie leicht selbst herstellen können. Dazu 100 g Haferkörner über Nacht in 200 ml Wasser einweichen. Die Mischung durch ein Sieb gießen und die Haferkörner gründlich abspülen. Haferkörner zusammen mit 1 l Wasser auf hoher Stufe für 2–3 Min. in einem Standmixer pürieren. Anschließend durch ein Tuch abseihen, den Haferdrink in einer Schüssel auffangen und sofort verarbeiten.

Um Rezepte für vegane Shakes und veganes Gelato rasch zu finden, achten Sie auf das entsprechende Symbol (siehe [S. 11](#)).

## **NÜSSE**

Haselnusseis gehört nach Schokolade und Vanille zu den drei beliebtesten Eissorten der Deutschen. Und karamellisiert machen Nüsse einen Eisbecher zum knackigen Erlebnis. Nussallergien gehören allerdings zu den häufigsten Lebensmittelallergien und können ernste Folgen haben. Rezepte, zu deren Zutaten Nüsse gehören, erkennen Sie rasch an dem entsprechenden Symbol (siehe [S. 11](#)).