

Kerstin Pooth · Nina Senor-Megias



Vegan  
und ohne  
raffinierten  
Zucker

# Feel Good Ice Cream & Sweets



ZS VERLAG



# FEEL GOOD ICE CREAM & SWEETS

Vorwort

Feel Good Food

Gesunde Zutaten mit Benefits

Die Perfekte Ausstattung

Servieren & Aufbewahren

## REZEPTE

Fruchtig

Cremig

Schokoladig

Nussig

Würzig

## SERVICE

Das sind wir

Danke



# SO SWEET! SO GESUND!

Ich liebe Süßes. Schon immer. Bereits als Kind habe ich viel Zeit in der Küche meiner Großmutter verbracht. Sie war eine begnadete Köchin und liebte es, ihre ganze Familie um den Esstisch zu versammeln. Für sie gab es nichts Schöneres als den Duft von frisch gebackenen Kuchen oder Keksen. Sie war es auch, die in mir früh die Freude am Kochen geweckt und mich an die Kunst des Backens und der Eisherstellung herangeführt hat.

Auch heute, viele Jahre später, ist es eine meiner größten Freuden, stundenlang in Kochbüchern zu stöbern, Rezepte von Freunden, Hobbyköchen und Profis zu sammeln, auszuprobieren, manchmal neu zu interpretieren und meine Familie und Freunde damit zu überraschen. Im Laufe der Jahre habe ich entdeckt, welchen großen Einfluss die Ernährung auf das tägliche Wohlbefinden und auch das seelische Gleichgewicht hat. Nicht zuletzt bedingt durch eine Unverträglichkeit gegen Kuhmilch und Eier sowie eine Histaminintoleranz stellte ich meine Ernährung um. Ich strich Weizen, Gluten, raffinierten Zucker, Kuhmilch und Eier weitestgehend von meinem Speiseplan und fühlte mich schon nach kurzer Zeit tatsächlich besser, fitter und irgendwie auch glücklicher.

Aus meiner großen Leidenschaft für Eis entstand schließlich mein erstes Buch SUPERFOOD EIS mit unkomplizierten Rezepten und gesunden Benefits sowie meine eigene Eismarke TAUSENDSCHÖN Feel Good Ice Cream. In diesem Buch kommt eine neue Komponente hinzu: Jede köstliche Geschmacksrichtung gibt es sowohl als Eis wie auch als Sweet, die jedes Süßhunger-Verlangen auf gesunde Weise genussvoll

stillen. Für die Entwicklung der Sweets-Rezepte konnte ich Nina Senor-Megias gewinnen, eine leidenschaftliche vegane Köchin und Ernährungsberaterin mit eigenem Deli nahe Frankfurt. Alle 80 Rezepte sind auf pflanzlicher Basis und ohne raffinierten Zucker. Jedes Rezept ist außerdem gekennzeichnet, ob es bei Gluten-Unverträglichkeit oder einer Histaminintoleranz geeignet ist. Damit Eis, Cookie & Co. nicht nur der Seele, sondern auch dem Bauch guttun. Eis ohne Milch? Kekse ohne Weizenmehl? Geht das überhaupt? Schmeckt das dann noch? Klar geht das, zum Beispiel dank reifer Früchte, dunkler Schokolade und Birkenzucker. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und dabei unglaublich lecker das ist.

Viel Spaß und Inspiration beim Ausprobieren!

Kristin Pöschel



HINTER  
DEN  
KULISSEN



# FEEL GOOD FOOD

Eis und Sweets gesund genießen – dafür liefert dieses Buch die besten veganen Rezepte! Doch worum geht es grundsätzlich bei veganer Ernährung? Eine kleine Einführung zu reiner Pflanzenkost und warum sie ein echtes Feel Good Food ist. Außerdem erklären wir kurz die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Gluten-, Laktose- und Histaminintoleranz.

## **WAS IST EINE VEGANE ERNÄHRUNG?**

Bei dieser Ernährungsform sind alle Lebensmittel ausschließlich pflanzlicher Herkunft und sollten idealerweise möglichst unverarbeitet und vollwertig sein. Vegane Ernährung bedeutet dabei keinen Verzicht, sondern einen Gewinn – für unsere eigene Gesundheit, das Wohl der Tiere, aber auch die Umwelt und die soziale Gerechtigkeit in unserer Gesellschaft. Du bist, was du isst! Denn der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt. Durch den immer größeren Fokus auf das Thema Klimaschutz rückt auch eine umweltbewusste Ernährung stärker ins Bewusstsein. Die Ökobilanz von Nahrungsmitteln wird stetig bedeutsamer, Nachhaltigkeit und ökologisch wertvolle Produkte finden immer mehr Beachtung. Deshalb ist Gesundheit auch in einem Gesamtzusammenhang zu sehen. Aspekte wie Schonung von Umwelt und Klima, Ethik und soziale Gerechtigkeit sind in der veganen Ernährung wichtige Grundpfeiler.

## **WARUM IST VEGAN GESUND?**

Unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel enthalten viele gesundheitsfördernde Substanzen wie zum Beispiel Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe oder Vitamine und wenig problematische Inhaltsstoffe wie zum Beispiel gesättigte

Fettsäuren oder Cholesterin. Pflanzliche Lebensmittel haben außerdem aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte bei gleichzeitig geringer Energiedichte ein hohes Gesundheitspotenzial. Diverse Studien belegen, dass sich eine vegane Ernährung positiv auf die Gesundheit auswirken kann: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebserkrankungen sinkt.

## **WENN NAHRUNG KRANK MACHT**

Immer mehr Menschen leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Gluten (Getreideeiweiß), Laktose (Milcheiweiß) und Histamin (Naturstoff) bereiten häufig starke Beschwerden. Bei einer Unverträglichkeit hat der Körper Probleme bei der Verdauung der Lebensmittel mit diesen Inhaltsstoffen und reagiert mit Magen-Darm-Beschwerden. Grund dafür ist zumeist ein Mangel an bestimmten Enzymen. Da die jeweiligen Enzyme jedoch in der Regel nicht komplett fehlen, ist es den meisten Menschen mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit durchaus möglich, das entsprechende Lebensmittel zu sich zu nehmen – allerdings nur in Maßen, um beschwerdefrei leben zu können.

## **GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT**

Bei einer Glutenunverträglichkeit handelt es sich um eine Erkrankung des Dünndarms, welche durch das in Getreide enthaltene Klebereiweiß Gluten ausgelöst wird. Gluten ist in vielen einheimischen Getreidearten wie zum Beispiel Gerste, Weizen, Roggen oder Dinkel enthalten. Bei einer solchen Unverträglichkeit, deren schwerste Form die Zöliakie ist, denkt das Immunsystem fälschlicherweise, das Gluten-Proteine Eindringlinge seien, und versucht sie abzuwehren. Dabei greift das Immunsystem auch die Strukturen der Darmwand an und beschädigt diese. Der Angriff des Körpers auf sich selbst ist der Grund, warum die Zöliakie als Immunerkrankung eingestuft wird. Symptome äußern sich beispielsweise als Bauchschmerzen,

Krämpfe, Durchfall oder Übelkeit. Bei einer Zöliakie kann eine erfolgreiche Behandlung nur durch das konsequente Vermeiden glutenhaltiger Speisen erreicht werden.

## **HISTAMININTOLERANZ**

Histamin spielt als Botenstoff bei vielen allergischen Reaktionen eine Rolle. Beim Kontakt mit Allergenen, zum Beispiel beim Heuschnupfen mit Pollen, setzt der Körper Histamin zur Bekämpfung von Fremdkörpern frei, was dann zur allergischen Reaktion führt. Ein hoher Histaminspiegel im Blut kann jedoch auch über die Zufuhr histaminreicher Nahrungsmittel zustande kommen. Betroffenen fehlt es an dem Enzym Diaminoxidase, das für den Histaminabbau zuständig ist. Bleibt Histamin in großer Konzentration im Körper, führt es zu Symptomen wie Durchfall, Kopfschmerzen, Juckreiz oder einer laufenden Nase.

Histaminintoleranz ist eine allergische Reaktion auf das in Lebensmitteln vorkommende Histamin. Der Dünndarm kann dieses aufgrund eines Enzymdefekts nicht abbauen. Erhöht sich der Histaminspiegel durch den Verzehr histaminreicher Lebensmittel wie zum Beispiel Nüssen, kann es zu einem Histaminüberschuss kommen. Auch Nahrung, die zwar histaminfrei ist, aber die Ausschüttung des körpereigenen Histamins fördert, wie zum Beispiel Erdbeeren oder Schokolade, kann für diesen Effekt sorgen.

## **LAKTOSEINTOLERANZ**

Laktose- oder Milchzucker-Unverträglichkeit beruht auf einem Mangel beziehungsweise Aktivitätsverlust des Enzyms Laktase. Laktose besteht aus zwei miteinander verbundenen Zuckermolekülen: Glukose und Galaktose. Der Darm kann sie aber nur als Einzelzucker aufnehmen. Daher muss der Milchzucker zuerst in seine Bestandteile aufgespalten werden. Das erledigt ein in der Schleimhaut des Dünndarms sitzendes Enzym, die sogenannte Laktase. Bei einer Laktoseintoleranz kann das Verdauungsenzym Laktase nur vermindert

produzieren, was dazu führt, dass ein Laktasemangel entsteht und der durch Nahrungsmittel aufgenommene Milchzucker nicht verdaut werden kann. Symptome hierbei sind zum Beispiel Durchfall, Bauchschmerzen, Krämpfe oder Übelkeit.

### **FEEL GOOD-SERVICE**

Damit Sie schneller erkennen können, welches Rezept bei den jeweiligen Unverträglichkeiten geeignet ist, sind alle Eissorten & Sweets mit Icons gekennzeichnet.



**GLUTENFREI**



**HISTAMINARM**

# GESUNDE ZUTATEN MIT BENEFITS

Die Qualität der Lebensmittel sowie Achtsamkeit und Wertschätzung bei der Zubereitung sind entscheidend für ein gutes und schmackhaftes Ergebnis. Gute Zutaten, die der Gesundheit förderlich sind und Genuss ohne Reue erlauben, stehen bei uns an erster Stelle. Wir haben Rezepte für vielerlei Einschränkungen und Unverträglichkeiten entwickelt, aber nicht gänzlich auf Zucker und Auszugsmehle verzichtet. Wir möchten ein Bewusstsein für bewusstes Naschen schaffen, für eine Form der Ernährung, die uns nicht einschränkt, sondern ungeahnte Geschmacksperspektiven eröffnet. Daher verwenden wir weitestgehend alternative Süßungsmittel und vollwertige Produkte, die noch vielerlei Nährstoffe enthalten und den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schnellen lassen. Alle im Buch verwendeten Produkte sind im normalen Super- oder Biomarkt erhältlich.

## GETREIDE, MEHL & CO.

Getreide zählt zu den Grundnahrungsmitteln des Menschen. Es bietet hohe Nährwerte, ist reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und damit grundsätzlich sehr gesund. Doch häufig haben Getreideprodukte ein negatives Image, weil sie der Grund für Unverträglichkeiten sein können. Dies liegt jedoch oft weniger am Getreide selbst, als vornehmlich an der hohen industriellen Verarbeitung und an Backtriebmitteln und Zusatzstoffen, die Backwaren zugefügt werden. Auch Gluten, das sogenannte „Klebereiweiß, welches für Elastizität und Zusammenhalt des Teiges sorgt, schadet einem gesunden Menschen nicht. Eine

glutenfreie Kost ist nicht generell gesünder oder besser für uns und wenn keine Glutenunverträglichkeit vorliegt, bringt ein Verzicht keinen gesundheitlichen Vorteil. Weizen und Dinkel enthalten relativ viel Gluten. Roggen und Hafer sind glutenarm. Glutenfrei sind zum Beispiel Buchweizen, Reis oder Hirse.

Eine wichtige Information enthält die sogenannte Typenbezeichnung. Sie gibt den jeweiligen Mineralstoffgehalt eines Mehls an. Bestimmt wird dieser Wert durch Verbrennen (Veraschen) des Mehls. Der zurückbleibende Mineralstoffgehalt wird abgewogen und in mg pro 100 g Mehl angegeben (so enthält das Weizenmehl Type 550 zum Beispiel 550 mg Mineralstoffe). Da sich die Mineralstoffe weitestgehend in den Randschichten befinden, bedeutet das: Je höher die Mehlsorte, desto mehr dieser Randschichten sind enthalten, desto dunkler und gleichzeitig auch vollwertiger ist das Mehl.

## **WEIZEN & DINKEL**

Weizen ist die gängigste Getreidesorte. Seine Backeigenschaften sind optimal, was an den wasserunlöslichen Eiweißverbindungen, dem Gluten, liegt. Triebmittel wie Hefe oder Backpulver schaffen lockere Poren und das Gluten sorgt dafür, dass diese nach dem Backvorgang erhalten bleiben. Dinkel ist eine sehr alte, sehr bekömmliche Getreideart. Sie schmeckt feinnussig und ist eine gute Alternative zum Weizen.

## **HAFER**

Hafer steckt voller Ballaststoffe, Mineralstoffe (besonders Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink) und wertvoller Vitamine – von allen Getreiden hat Hafer sogar den höchsten Vitamin-B1- und -B6-Gehalt und liefert viel pflanzliches Eisen. Er eignet sich sowohl zum rohen Verzehr (zum Beispiel in Balls) als auch zum Backen. Da Hafer glutenfrei ist, sollte er für Rührteige mit herkömmlichem Mehl kombiniert werden. Hafermehl lässt sich im Hochleistungsmixer ganz einfach selbst herstellen. Dafür die

Flocken in den Mixer geben und einige Sekunden auf höchster Stufe mahlen.

### **BUCHWEIZEN, HIRSE & REIS**

Diese Getreidesorten sind allesamt glutenfrei und äußerst bekömmlich. Sie besitzen einen sehr feinen Eigengeschmack und strotzen nur so vor wertvollen Nährstoffen, wie essenziellen Aminosäuren, Mineralien und Vitaminen, sowie jeder Menge Ballaststoffen, die die Verdauung fördern. Zum Backen können sie sehr gut untereinander gemischt werden. Mit etwas Stärke angereichert, verhalten sie sich ähnlich wie herkömmliches Mehl.

### **KOKOSMEHL & MANDELMEHL**

Beide Mehlsorten sind entölte und gemahlene Erzeugnisse aus der ganzen Nuss. Sie sind glutenfrei und extrem reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Kokos- und Mandelmehl enthalten viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate und eignen sich wie Hafermehl hervorragend für die reine Anwendung, aber auch zum Anreichern von herkömmlichem Mehl, um den Nährwert deutlich anzuheben. Im Vergleich zu Weizenmehl enthält Mandelmehl etwa die zwanzigfache Menge an Magnesium und sogar das Fünzigfache an Kalzium.

## **FETTE & ÖLE**

Sie sind Geschmacksträger, schenken Saftigkeit und machen das Produkt haltbar. Es gibt sehr wertvolle Fette, die für den Menschen essenzielle Fettsäuren beinhalten. Diese finden sich vornehmlich in Nüssen, Saaten und den daraus gewonnenen Ölen. Grundsätzlich gilt, alle pflanzlichen Fette sind frei von Cholesterin und damit für unsere Blutfettwerte unbedenklich.

Öle enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Achtung: Nicht jedes Öl ist zum Backen geeignet, denn nicht alle Öle sind hitzebeständig. High-Oleic-Sonnenblumenöl und Rapsöl eignen sich sehr gut für hohe Temperaturen.

### **PFLANZLICHE BUTTER**

Bei pflanzlicher Butter ist es wichtig, auf ein Produkt ohne Transfettsäuren und gehärtete Fette zu achten. Geschmacklich ähnelt es der herkömmlichen Butter am ehesten.

### **KAKAOBUTTER**

Kakaobutter ist bei Raumtemperatur fest und leicht gelblich. Sie ist sehr mild und schmeckt deutlich nach Kakao, was sie zum Einsatz für den White-Chocolate-Geschmack optimal macht.

### **KOKOSÖL**

Kokosöl ist hoch erhitzbar und vielseitig einsetzbar. Es ist bei Zimmertemperatur weich bis flüssig und erhärtet in kaltem Zustand, wodurch es den Sweets entsprechende Festigkeit verleiht. Es gibt natives, also kalt gepresstes Öl mit dem typischen Kokosgeschmack. Oder neutrales Öl – welches mit Wasserdampf behandelt und dadurch geruchs- und geschmacksneutral wird.

## **GUARKERNMEHL & JOHANNISBROTKERNMEHL**

Guarkernmehl, aus den Samen der Guarpflanze gewonnen, verhindert bei der Eiszubereitung die Bildung von Eiskristallen und verleiht dem Eis eine cremige Konsistenz. Es wird oft zusammen mit Johannisbrotkernmehl verwendet, da dieser natürliche Zusatzstoff (E 410) die Gelierwirkung von Guarkernmehl mit kaltem Wasser verstärkt.

## NÜSSE & NUSSMUS

Nüsse sind kleine Powerpakete! Sie enthalten reichlich gesunde einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die Omega-3-Fettsäuren weisen beispielsweise entzündungshemmende Eigenschaften auf. Nüsse können in einem Hochleistungsmixer zu cremigem Nussmus verarbeitet werden und ersetzen in den Sweets zum Beispiel die Butter oder Sahne.

## PFLANZENDRINKS & KOKOSMILCH

Ob aus Mandel, Soja, Reis, Hafer oder Kokosnuss – Pflanzendrinks gibt es inzwischen in vielen Sorten und für jeden Geschmack. Ob süß, nussig, aromatisch oder neutral bieten sie die perfekte Basis für unser Eis! Sie sind frei von Cholesterin und Laktose, enthalten dafür gesunde ungesättigte Fettsäuren.

## SCHOKOLADE

Dunkle Schokolade hat einen besonders hohen Kakaoanteil, der voller Antioxidantien steckt. Dies kann sich positiv auf Blutdruck, die Herzgesundheit sowie den Fettstoffwechsel auswirken. Grundsätzlich gilt, je höher der Kakaoanteil, desto hochwertiger die Schokolade. Es gibt inzwischen ein breites Angebot an veganer Schokolade und solchen, die mit alternativen Süßungsmitteln gesüßt werden. In der Regel ist Schokolade ab einem Kakaoanteil von 70 Prozent frei von tierischen Erzeugnissen.

## ZUCKER, SIRUP & CO.

## **AGAVENDICKSAFT & APFELDICKSAFT**

Dicksäfte sind konzentrierte Fruchtsüße. Agavendicksaft hat einen hohen Anteil an Fruktose, daher sollte er sehr bewusst dosiert werden. Dicksäfte sind stark verarbeitet und mit Enzymen versetzt, sodass sie eigentlich schon an der Grenze zu industriell verarbeiteten Süßungsmitteln stehen.

## **AHORNSIRUP**

Ahornsirup wird aus dem Saft des kanadischen Zuckerahorns hergestellt, der zu Sirup eingekocht wird. Der Ahornsirup enthält noch relativ hohe Mineralienmengen wie zum Beispiel Kalzium, Zink und Magnesium. Er weist einen recht niedrigen Gehalt an freier Fruktose auf, was sich positiv auf Gewicht und Gesundheit auswirkt.

## **BIRKENZUCKER (XYLIT)**

Hierbei handelt es sich um einen Zuckeraustauschstoff, der aus Birkenrinde gewonnen wird. Er enthält 40 Prozent weniger Kalorien als normaler Zucker, ist zahnfreundlich und beeinflusst den Blutzuckerspiegel weniger.

## **DATTELN**

Datteln schmecken herrlich süß und haben einen honigartigen, karamelligen Geschmack. Sie stecken voller guter Nährstoffe und sind besonders reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und B-Vitaminen. Wir verwenden sie als nahrhafte Zutat in unseren Rohkost-Sweets.

## **KOKOSBLÜTENZUCKER & YACONSIRUP**

Sie gehören zu den exotischeren Süßungsmitteln. Kokosblütenzucker und Yaconsirup sind etwas weniger süß als Zucker oder Dicksäfte, dafür aber kalorienärmer und gesünder. Der ökologische Aspekt von Herstellung und Transport sollte bei diesen beiden Süßungsmitteln jedoch berücksichtigt werden.

Kokosblütenzucker wird aus dem Saft der Kokosblüte gewonnen. Hierzu wird der Blütensaft zunächst zu einem dickflüssigen Sirup eingekocht. Dieser wird dann so lange weiter erwärmt, bis er auskristallisiert. Nach dem Auskühlen wird er schließlich noch gemahlen. Kokosblütenzucker schmeckt karamell-artig und weist ebenfalls einen niedrigen glykämischen Index sowie einen geringen Fruktoseanteil auf und hat einen recht hohen Mineralstoffgehalt.

Yacon ist ein Wurzelgemüse, das in den peruanischen Anden wächst und dort als wertvolles Lebensmittel und auch in der medizinischen Verwendung hoch geschätzt wird. Der aus der Wurzel hergestellte Sirup hat einen sehr niedrigen glykämischen Index, was sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Außerdem liefert er jede Menge Mineralien sowie Antioxidantien. Aufgrund seiner Zusammensetzung ist Yaconsirup gut für die Darmgesundheit und wirkt als natürliches Präbiotikum.

### **REISSIRUP**

Reissirup wird durch Fermentierung und Gärung von Reis bzw. Reismehl hergestellt und ist daher komplett fruktosefrei und damit bei Fruktoseunverträglichkeit und Histaminintoleranz geeignet.

### **ROHROHRZUCKER**

Rohrohrzucker ist ein teilraffinierter Zucker, an dem noch etwas Melasse haftet. Melasse ist ein dunkler Zuckersirup, der als Nebenerzeugnis bei der Zuckerproduktion anfällt. Sie enthält noch sämtliche Mineralien, die ursprünglich in der Zuckerrübe oder im Zuckerrohr enthalten waren. Dennoch ist Rohrohrzucker kein vollwertiger Zucker, denn auch er wurde etlichen Verarbeitungsprozessen ausgesetzt und der enthaltene Melasseanteil ist sehr gering.

# DIE PERFEKTE AUSSTATTUNG

## **HOCHLEISTUNGSMIXER**

Ein leistungsstarker Mixer oder Blender ist ein genialer Küchenhelfer, der Zutaten fein püriert – sowohl in kleinen als auch großen Mengen, für flüssige und cremige Konsistenzen. Hochleistungsmixer sind die stärksten Standmixer. Um beste cremige Ergebnisse zu erzielen, sollte die Wattzahl bei 1000–1500 liegen und die Drehzahl mindestens 30 000 Umdrehungen aufweisen.

## **KÜCHENMASCHINE**

Sie ist ideal für gröbere Konsistenzen und hilft, Mühe und Zeit zu sparen. Eine Küchenmaschine unterstützt beim Zerkleinern, Hacken und Mischen. Es empfiehlt sich auch hier auf gute Qualität, robuste Ausstattung und eine hohe Wattzahl zu achten.

## **EISMASCHINE**

Eine Eismaschine macht die Herstellung von eigenen Eiskreationen deutlich leichter. Denn solche Maschinen haben nur eine Aufgabe: die zugegebene Masse während des Gefrierprozesses kontinuierlich zu rühren. Wir empfehlen ein Modell mit Kühlkompressor, welches die Eismasse gleichmäßig herunterkühlt.

## **WAAGE**

Bei der Zubereitung von Eis und Sweets kommt es auf Präzision an. Da einige Zutaten nur in geringer Dosierung nötig sind wie zum Beispiel Johannisbrot- oder Guarkernmehl, ist eine Feinwaage sinnvoll, die auf 0,1 Gramm genau wiegt.

## **BACKRAHMEN**

Ein Backrahmen ist eine Backform ohne Boden. Mittels größenverstellbaren Backrahmen können verschieden große Kuchen mit nur einer Backform gebacken werden. Außerdem ermöglicht ein solcher Rahmen, gerade Kanten und exakte Ecken zu erzeugen, wie es gerade für unsere Sweets und Bites wünschenswert ist.

## **SILIKONBACKFORMEN**

Silikonbackformen bieten variationsreiche Möglichkeiten, Sweets in eine besondere Form zu bringen. Es gibt sie in den verschiedensten Größen und Formen, wodurch süße Teilchen immer neu in Szene gesetzt werden können. Die Vorteile dieser Backformen zeichnen sich durch ihre extreme Hitzebeständigkeit aus, man muss sie nicht einfetten und das Herauslösen nach dem Backen ist ein Kinderspiel.

# SERVIEREN & AUFBEWAHREN

**Selbst gemachtes, veganes Eis** sollte vor dem Servieren je nach Menge etwa 15 bis 30 Minuten bei Zimmertemperatur angetaut werden. Es schmeckt allerdings am besten, kurz nachdem es hergestellt wurde. Idealerweise sollte es innerhalb von 2 bis 4 Wochen verzehrt werden. Auch wenn sogar nach monatelanger Aufbewahrung im Gefrierschrank keine Gesundheitsrisiken zu befürchten sind, leidet die Qualität bei zu langer Lagerung im Tiefkühler.

Die **Cookies** halten sich am besten kühl und trocken aufbewahrt in Blechdosen. Die **Sweets** sollten luftdicht verpackt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort halten sie sich einige Tage und sind sofort verzehrbereit. Zudem lassen sich die Sweets sehr gut einfrieren, sie halten sich im Tiefkühler mehrere Wochen und benötigen nur einige Minuten, um aufzutauen.





# Fruchtig

Süße Erdbeeren, saftige  
Pflaumen, saure Kirschen – alles  
mit köstlichen Früchten

## Unser Tipp:

Wenn für dieses Eis tiefgekühlte Blaubeeren verwendet werden, können diese unaufgetaut mit den restlichen Zutaten im Mixer püriert und sofort als Eis gegessen werden.



# BLAUBEER-KOKOS-EIS



## ZUTATEN

FÜR CA. 500 ML

400 ml Kokosmilch

200 g Blaubeeren (*frisch oder tiefgefroren*)

80 ml Ahornsirup

1 TL Vanilleextrakt

1 TL Limettenabrieb

1 EL Limettensaft

0,5 g Johannisbrotkernmehl

Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren.  
Anschließend die Masse in die Eismaschine geben und ca. 40  
Minuten gefrieren lassen.

Sobald die Eismaschine stoppt, das Eis entweder sofort  
genießen oder in ein gefrierfestes Gefäß mit Deckel füllen und  
im Tiefkühlfach aufbewahren.

