

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Blaubeer-Vanille-Eis



Menge für 5-6 große Halbkugeln

Vorbereitung

- **4 kleine sehr reife Bananen** in dünne Scheiben schneiden, diese auf einem Backpapier und einer entsprechenden Unterlagen in den Tiefkühler geben, je länger desto besser (ich habe im Sommer immer tiefgefrorene Bananen in der TK-Truhe)
- Geeignete Formen, z.B. Silikonformen in den Tiefkühler geben (*das verhindert, dass sich die Masse beim Einfüllen durch die Materialwärme aufwärmt und zu schnell schmilzt*)

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zutaten

- **100 g** **Eiskaltes Wasser**
 - **400 g** **Cashewmus**
 - **½ TI** **Vanille**
- Cashewmus und Wasser aufmischen in einem kleinen Mixer z.B. Blender
- Dann die folgenden Zutaten in einen hohen Mixbecher eines Hochleistungsmixers füllen:
- **300 g** **Eiswürfel**
 - **80 – 100 g** **Ahornsirup**
 - **4** **kleine Bananen** (die bereits in Scheiben geschnitten und tiefgefroren sind.
- Zuletzt den Cashew-Vanille-Wasser-Mix darüber gießen
- Alles sofort kräftig aufmischen
- Die Hälfte der Masse in die vorbereiteten Silikonformen füllen, so dass noch ca. die Hälfte der Form frei bleibt, dann die gefüllten Formen zurück in den Tiefkühler stellen
- **150 g** **tiefgefrorene Blaubeeren**
- Die tiefgefrorenen Blaubeeren in den Mixer zu der verbliebenen Vanille-Bananen-Masse geben
- Kräftig aufpürieren
- Die Silikonformen mit der Blaubeer-Vanille-Bananen-Masse auffüllen
- mit einer Gabel durchziehen, so dass sich die beiden Massen ein wenig vermischen/marmorieren

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Wenn Ihr auch Softeis mögt, könnt Ihr die Masse auch einfach in vorgekühlte Porzellanschalen oder andere Dessertschalen füllen und direkt verputzen oder noch einmal kurz in den Tiefkühler geben.

Variante:

Ihr könnt die Hälfte der Masse anstatt mit Blaubeeren, mit ca. 50 - 60 g Kakaopulver (also echtem Kakao) mischen und dann, wie bei einem Marmorkuchen, mit einer Gabel durchziehen, so dass sich die beiden Schichten ein wenig durchziehen.

Alternativ gebt Ihr in eine Hälfte der Silikonformen die Schokoladenmasse und in die anderen Formen die Vanillemasse.

Dann noch mal ab in die Kühlung, wenn die Masse in den Silikonformen etwas angezogen hat, drücke ich eine kleine Kuhle in die Mitte der Masse, gebe einen Klecks Marmelade dort hinein, schiebe sie wieder in den Tiefkühler.

Wenn sie noch nicht ganz, aber fast angezogen haben, füge ich die beiden Kugelhälften zusammen, dann nehme ich sie kurz in die Hand um die "Naht" zu schließen (durch die Handwärme schmilzt die Masse etwas und man kann sie egalisieren)

Dann halbiere ich die Kugeln so, dass jeweils eine Hälfte hell und eine Hälfte dunkel ist. Dann wieder ab in die Kühlung. Vor dem Verzehr bestäube ich die Hälften dann noch mit Kakao oder tauche sie kurz in flüssige (nicht zu heiße) Schokolade.

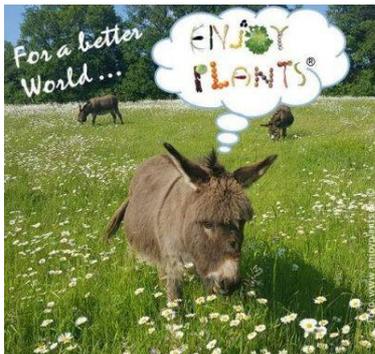
Die Schoko-Variante ist natürlich aufwendiger, aber auch sehr lecker.



Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------