Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events
VeganCafe (monatlich)

NEU 2020 *Veganes Krimidinner*

Weitere Veranstaltungen:
Lebenshof Auenland www.lebenshof-auenland.de

Sabine Lippertz - Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Herrencreme

(für 6 Portionen)

Die Herrencreme war zu meinen nicht veganen Zeiten einer meiner Lieblingsdesserts und ist sie jetzt wieder.

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	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:

- 750 ml Hafermilch
- Ca. 60-80 g Speisestärke
- 35 g Kokosblütenzucker – oder nach Geschmack
- 1 Pr. Salz

- Falls vorhanden, eine Vanilleschote auskratzen, die Schote später mit der Milch aufkochen, das Mark zur Seite stellen

- 80 g gehackte dunkle Schokolade
- 1 Tl Vanille
- 1 Becher Mandelsahne
- Ahornsirup nach Geschmack

- 1-2 EL Strohrum
  (kommt auf den Alkoholanteil an Alternativ kann auch Rum-Aroma verwendet werden, aber immer prüfen, ob es vegan ist)

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved

Zubereitung:

- Die Pflanzenmilch in einen kleinen Milchtopf geben, ca. 6 EL abtrennen und in eine weitere kleine Schüssel geben.
- Stärke, Kokosblütenzucker, Salz und Vanille miteinander vermischen, dann die kalte Milch (die 6 EL) mit einem Schneebesen schnell unterrühren, bis sich alles gut verbunden hat.
- Unter Rühren die Milch im Topf aufkochen lassen, ggf. mit der Vanilleschote, Topf kurz zur Seite ziehen, die Stärkemischung und das Vanillemark unter Rühren hinein geben und gut verrühren. Dann noch mal bei mittlerer Hitze (Stufe 5-6) unter Rühren aufkochen und ca. 1/2 Minute köcheln lassen.
- Die Masse in eine große Schüssel umfüllen, dann kühlt sie schneller ab. Mit Kokosblütenzucker ganz dünn bestreuen, damit sich keine Haut bildet und abkühlen lassen.
- Schokolade grob hacken
- Mandelschlagcreme (von Sojana https://enjoyplants.de/wp/mandelschlagcreme-veganer-sahne-ersatz) mit etwas Ahornsirup und der Vanille aufschlagen – nur kurz, sie erfährt keine Volumenvergrößerung, sie würden nur flüssig werden.
- Schokolade & Mandelsahne unter die gut abgekühlte Creme ziehen

Bevor der Rum untergemischt wird, Creme für Menschen abfüllen, die keinen Alkohol möchten

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.

Nicht vergessen: Rezepte sind nur Empfehlungen

Herzliche Grüße Sabine

von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved