



VEGANE VIBES

VEGANE EISREZEPTE

PURE GOODNESS!



VEGANEVIBES.DE



INHALTSVERZEICHNIS:

- 01** Einleitung & Editorial
- 03** Basics zur Eisherstellung
- 05** Basic Rezepte
- 07** Mango Eis
- 09** Schoko Kirsch Eis
- 11** Vanilleeis mit Brombeersauce
- 13** Cookie Dough Eis
- 15** Schoko Popsicles (Eis am Stiel)
- 17** Stracciatella Eis
- 19** Erdbeer Eis
- 21** Schokoladen Eis mit Aquafaba
- 23** Schokoladen Eis (6-Zutaten)
- 25** Schoko Bananen Softeis
- 27** Mylky Way Vanille Riegel
- 29** cremiges Haselnusseis
- 31** Fudge Brownie Eis
- 33** Pistazien Eis
- 35** Erdbeer Sorbet
- 37** Impressum





VEGAN ICE BABY!

Endlich kommen die ersten Sonnenstrahlen auf die Haut und sorgen dafür, dass der Vitamin-D Spiegel wieder aufgefüllt wird. Ich bekomme bei den wärmeren Temperaturen sofort gute Laune und natürlich Lust auf ne Abkühlung. Jetzt muss ein Eis her! Es soll aber nicht so eine abgepackte Variante aus dem Supermarkt sein, sondern hausgemacht. Schön cremig, angenehm gesüßt und voller Aroma. Frag mich jetzt bitte nicht, wie lange und oft ich geübt habe für die perfekten Eis-Rezepte. Ich sage mal so, es hat etwas gedauert.

Meine Experimente habe ich mittlerweile hinter mir gelassen und die Zauberformel für das beste vegane Eis ist geknackt. Grund genug, einmal alle Rezepte in einem schönen E-Book zusammenzufassen. Es ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei, angefangen mit einem klassischen veganen Vanilleeis bis hin zu einer Cookie Dough Variante mit Aquafaba. Aquafaba? Falls du damit noch nichts anfangen kannst, findest du dafür eine Anleitung auf Seite 06.

TIPP:

Es lohnt sich wirklich, eine Eismaschine zur Herstellung von hausgemachtem Eis anzuschaffen. Das Ergebnis wird um einiges cremiger und ist schneller fertig.

So kunterbunt wie die Farben des Sommers, sind auch die Rezepte in diesem Booklet. Cremig, sahnig und reichhaltig, oder eher fruchtig? Das eine oder andere Kaloriechen sparen, weil der Bikini noch nicht so richtig sitzt? Hier findest die Antwort auf deine Bedürfnisse. Ohne Schnickschnack und mit Geling-Garantie. In diesem Sinne wünsche ich dir die allerbesten Sommer „vibes“ und ganz viel „Eis Eis Baby“... Wünsche, Anregungen, Feedback? Schreib mir jederzeit gerne unter caro@veganevibes.de

XOXO,

Cara

Veganes

EIS HERSTELLEN DIE BASICS

Es gibt ein paar Tipps und Tricks, die veganes Eis so richtig lecker machen. Die habe ich dir hier zusammengefasst.



EISMASCHINE

Alle Rezepte in diesem Booklet sind für die Herstellung mit und ohne Eismaschine geeignet. Allerdings wird das Eis mit einer Eismaschine besonders cremig und die Herstellung ist viel schneller und komfortabler.

Natürlich will ich niemanden überreden, sich extra eine Eismaschine anzuschaffen. Wenn du allerdings vor hast, öfter mal ein Eis zu machen, dann lohnt es sich allemal. Hier geht's direkt zu dem Modell, das ich benutze.

<https://amzn.to/3hrehml>



HOCHLEISTUNGSMIXER

Je feiner die Flüssigkeit, desto feiner wird das Eis. Ein Hochleistungsmixer ist der Retter in allen (Küchen) Lebenslagen. Außerdem sparst du mit einem guten Mixer viel Zeit, zum Beispiel weiche ich meine Cashews nicht ein. Einfach rein in den Mixer, volle Power und fertig ist die feine Creme, die in null Komma nix in der Eismaschine landet. Hier geht's direkt zu dem Mixer, den ich benutze.

<https://amzn.to/2yM55Yc>



CASHEWS

Machen dein Eis richtig schön cremig. Die Nüsse haben eine tolle, helle Farbe und zeichnen sich durch einen neutralen, bis süßlichen Geschmack aus. Sie eignen sich einfach perfekt für die Herstellung von Eis. Eine Anleitung zum Einweichen von Cashewnüssen findest du auf Seite 05.



XANTHAN GUM

Xanthan Gum ist sozusagen das Zaubermittel bei der Herstellung von Eis. Es ist ein natürliches vorkommendes Polysaccharid und wird mit Hilfe von Bakterien gewonnen. Xanthan ist für Öko-Lebensmittel zugelassen und wird als Verdickungs- und Geliermittel verwendet.

Bei der Eisherstellung hat es den Vorteil, dass es in kalten Flüssigkeiten eingesetzt werden kann und nicht erhitzt werden muss. Es gehört bei mir zu den absoluten Küchen-Basics.

<https://amzn.to/2Adph5y>

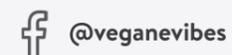


AQUAFABA

Bei manchen Eisrezepten kommt Aquafaba zum Einsatz. Der „vegane“ Eischnee aus Kichererbsenwasser ist einfach perfekt für die Herstellung von veganem Eis und macht es richtig schön fluffig. Volles Aroma und wenig Kalorien. Mehr zur Herstellung von Aquafaba auf Seite 06.

Das war's auch schon mit den Basics zur Eisherstellung.

Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Spass dabei und teile gerne deine Erfahrungen auf Instagram mit dem #veganevibes oder kommentiere auf dem Blog.



HOW-TO

BASIC REZEPTE - BASIC REZEPTE

Hier findest du die zwei wichtigsten Basic Rezepte zur Herstellung von veganer Eiscreme.



CASHEWS EINWEICHEN

Je nachdem wieviel Zeit ich habe, verwende ich unterschiedliche Einweichmethoden, die sich für mich gut bewährt haben.

LONG-SOAK-METHOD (Dauer 6 STUNDEN): Cashews in ausreichend kaltem Wasser einweichen und abdecken. Wasser nicht zu knapp bemessen, Faustregel ist die doppelte Menge Wasser. Nach 6 Stunden oder einer Nacht abgießen, mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten. *

QUICK-SOAK-METHOD (Dauer 60 MINUTEN): Cashews in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit reichlich kochend heißem Wasser übergießen. NICHT ABDECKEN und eine Stunde ziehen lassen. Abgießen, mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten. *

SUPER-QUICK-SOAK METHOD (5 MINUTEN): Wenn du wirklich gar keine Zeit hast, Cashews in einen Topf geben, reichlich mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Kurz nach dem Siedepunkt ausschalten, (im Idealfall 5 Minuten ziehen lassen), abgießen mit reichlich kaltem Wasser abwaschen und verarbeiten. *

* Einweichwasser wegschütten und nicht weiterverarbeiten



AQUAFABA HERSTELLEN

425 g Kichererbsen (1 Dose oder Glas)

1/4 TL Xanthan Gum

kann auch weggelassen werden, allerdings wird der Eischnee dann nicht so stabil

Schritte:

Kichererbsen abseihen und das Kichererbsenwasser aufheben – das ist das Kicherwasser, das für Aquafaba benötigt wird.

Kichererbsenwasser in eine Rührschüssel (der Küchenmaschine) geben und mit dem Mixer (Handmixer oder Küchenmaschine) auf höchster Stufe 3-6 Minuten aufschlagen, bis das Kicherwasser an Volumen zugenommen hat und aussieht wie geschlagenes Eiweiß. Im Zweifel lieber länger und auf höchster Stufe weiter schlagen, als zu früh aufzuhören.

Fertigen "falschen" Eischnee im gewünschten Rezept weiterverarbeiten.

HINWEIS: Kichererbsen Eischnee kann verschiedene Bezeichnungen haben: falscher Eischnee, Aquafaba, veganer Eischnee etc.

Das war's mit den Basic Rezepten zur Eisherstellung.

Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Spass dabei und teile gerne deine Erfahrungen auf Instagram mit dem #veganevibes oder kommentiere auf dem Blog.



CREMIGES MANGO EIS

Veganes Mango Eis mit Aquafaba, gelingt mit oder ohne Eismaschine. Einfach herzustellen, mit wenigen Inhaltsstoffen.

Eine süße, cremige Versuchung, vegan, laktosefrei und kalorienärmer als herkömmliches Eis.



GESAMTZEIT
10 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG
15 Minuten



KÜHLZEIT
10 Stunden



MENGE
8 Kugeln



ZUTATEN

1 Portion Aquafaba
Herstellung siehe Seite 06

¼ TL Xanthan Gum
kann auch weggelassen werden, allerdings verliert der vegane Eischnee dann an Festigkeit

31 g (2 EL) Rohrohrzucker
oder Puderzucker

350 g Mangostücke aus dem Glas
alternativ reife, saftige Mango verwenden und 2 EL Ananassaft dazugeben

60 ml (4 EL) Ahornsirup

30 ml (2 EL) Zitronensaft
alternativ Limettensaft

100 g (⅔ Tasse) Cashewnüsse
Cashew einweichen siehe Seite 05

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen

Optional: fein gewürfelte Mangostücke nach Belieben

METHODE

- 1 Cashews nach Bedarf einweichen (siehe Seite 05).
- 2 Eine Portion Aquafaba herstellen (siehe Seite 06).
- 3 Rohrohrzucker, Mangostücke, Ahornsirup, Zitronensaft, Cashewnüsse und Vanille in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem feinen Püree verarbeiten.
- 4 Püree in die Schüssel mit dem Aquafaba gießen und mit einem Silikonschaber vorsichtig unterheben, bis sich alles gleichmäßig verbunden hat.
- 5 In eine gefrierfeste Box gießen, glattstreichen und für circa 10 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
- 6 Alternativ eine Eismaschine benutzen und nach Herstelleranleitung zu einem cremigen Eis verarbeiten.
- 7 Mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen. Auf einer Eiswaffel oder in einer kleinen Schüssel genießen.
- 8 Hält bis zu 3 Monate luftdicht verschlossen im Gefrierschrank.

SCHOKO KIRSCH EIS

Veganes Schoko-Kirsch Eis mit Aquafaba, für das nicht unbedingt eine Eismaschine vonnöten ist.

Eine fruchtig-süße und herrlich cremige Versuchung, vegan, laktosefrei.



GESAMTZEIT

8 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

8 Stunden



MENGE

10 Kugeln



ZUTATEN

1 Portion Aquafaba

Herstellung siehe Seite 06

¼ TL Xanthan Gum

kann auch weggelassen werden
– allerdings verliert der vegane Eischnee dann an Festigkeit

100 g (⅓ Tasse) Cashewnüsse

eingeweicht, siehe Methoden auf Seite 05

360 g Sauerkirschen

gerne 2 EL Kirschen beiseitestellen und in kleine Stücke schneiden für Kirschstückchen im Eis

31 g (2 EL) Rohrohrzucker

oder Puderzucker

60 ml (4 EL) Ahornsirup

oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel

22 g (3 EL) Kakaopulver

¼ TL Bourbon Vanille

gemahlen oder 1 TL Vanille Extrakt

80 g vegane dunkle Schokolade

oder Kuvertüre

METHODE

- 1 Cashews einweichen (siehe Seite 05).
- 2 Aquafaba (Kicherschnee) nach Anleitung herstellen. (siehe Seite 06)
- 3 Königskuchenform oder eine ähnliche Kastenform zum Einfrieren vorbereiten. Bei Bedarf mit Backpapier auskleiden, ist aber nicht unbedingt nötig. Alternativ Eismaschine vorbereiten.
- 4 Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen. Beiseitestellen.
- 5 Cashewnüsse, Sauerkirschen, Rohrohrzucker, Ahornsirup, Kakaopulver und Bourbon Vanille in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer gleichmäßigen und cremigen Masse verarbeiten.
- 6 Wer kleine Fruchtstücke im Eis mag: 2 EL Sauerkirschen in Stücke schneiden und am Schluss unter die Masse heben.
- 7 Cashew-Schokoladenmasse zum veganen Eischnee geben und vorsichtig unterheben. Optional: Jetzt die Sauerkirsch-Stücke dazugeben.
- 8 In die Kastenform gießen und glattstreichen. Geschmolzene Schokolade darüber geben und in den Gefrierschrank stellen.
- 9 Für mindestens 8 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen. Alternativ mit einer Eismaschine nach Herstelleranleitung verarbeiten.
- 10 Zum Servieren herausnehmen, 5 Minuten antauen lassen, mit einem Eisportionierer portionieren und in Dessertschalen oder einer Eistüte anrichten. Genießen!

VANILLEEIS MIT BROMBEERSAUCE

Extra cremiges Vanilleeis, mit oder ohne Eismaschine.

Eine süße, cremige Versuchung, vegan, laktosefrei und vielseitig und verdammt lecker.



GESAMTZEIT

10 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

10 Stunden



MENGE

10 Kugeln



ZUTATEN

FÜR DAS VANILLEEIS:

225g (2 ¼ Tassen) Cashews eingeweicht, siehe Methoden auf Seite 05

300ml (1 ¼ Tassen) Mandelmilch

400g (1 Dose) Kokosnussmilch

100g (½ Tasse) Rohrohrzucker

75g (¼ Tasse) Agavensirup oder Ahornsirup

45g (3 EL) Kokosnussöl

1 TL Bourbon Vanille gemahlen

Eine Prise Meersalz

(optional): 1 TL Xanthan Gum

(optional) FÜR DIE BROMBEERSAUCE:

250g Brombeeren gewaschen

1 EL (15 ml) Zitronensaft

2 EL (30 ml) Ahornsirup

1 EL (15 ml) Wasser

METHODE

- 1 Je nach Eismaschine, Gerät für die Eisherstellung vorbereiten.
- 2 (optional) **FÜR DIE BROMBEERSAUCE** alle Zutaten in einen kleinen Topf geben, erhitzen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
- 3 **FÜR DAS VANILLEEIS** alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer gleichmäßigen Flüssigkeit verarbeiten. Das Xanthan sollte hier schon ganz leicht anfangen einzudicken.
- 4 In die Eismaschine geben und nach Herstelleranleitung zubereiten. Alternativ in eine gefrierfeste Form gießen und in den Gefrierschrank stellen.
- 5 Um die Cremigkeit zu erhöhen, einmal pro Stunde mit einer Gabel durchmischen. Mindestens 6, idealerweise 10 Stunden einfrieren.
- 6 (optional) Die Brombeersauce mit einarbeiten.
- 7 Zum Servieren herausnehmen, 5 Minuten antauen lassen, mit einem Eisportionierer portionieren und in Dessertschalen oder einer Eistüte anrichten. Mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!

COOKIE DOUGH

Veganes Cookie Dough Eis mit Aquafaba, für das keine Eismaschine vonnöten ist.

Eine süße, cremige Versuchung, vegan, laktosefrei und kalorienärmer als herkömmliches Eis.



GESAMTZEIT

8 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

8 Stunden



MENGE

8 Kugeln



ZUTATEN

FÜR DEN COOKIE DOUGH:

1 EL (15 g) vegane Margarine
ich nehme Bio Alsan

2 EL (32 g) Erdnussbutter
cremig oder crunchy

2 EL (28 g) Rohrohrzucker

¼ -½ Tasse (32-64g)
feines Dinkelmehl
oder glutenfreie Mehlmischung
(mit glutenfreiem Mehl wird der
Teig ein wenig bröseliger)

2 EL (20 g) dunkle vegane
Chocolate Chips

Eine Prise Meersalz

FÜR DIE VANILLE EISCREME:

1 Portion Aquafaba
Herstellung siehe Seite 06

20 g (2 ½ EL) Puderzucker

80 g (½ Tasse) vegane weiße
Schokolade
oder Kuvertüre

20 g (1 ½ EL) Kakaobutter

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen
oder Vanille Extrakt

METHODE

1 FÜR DEN COOKIE DOUGH

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit der Hand zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Der Teig sollte weder zu fest, noch zu weich sein. Eventuell noch etwas Mehl dazugeben (falls zu weich) oder einen Schluck Pflanzenmilch (falls zu fest). In den Kühlschrank stellen.

2 FÜR DIE VANILLE EISCREME

Schokolade und Kakaobutter vorsichtig und bei mittlerer Hitze im Wasserbad schmelzen.

3 Kichererbsen abseihen und das Kichererbsenwasser aufheben – das ist das Kicherwasser, das für Aquafaba benötigt wird.

4 Siehe zur Herstellung von Aquafaba Seite 06.

5 Puderzucker dazugeben und noch einmal aufschlagen, bis sich alles gut verbunden hat.

6 Geschmolzene Schokolade-Kakaobutter Masse vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen.

7 Schokolade vollständig eingießen, Vanille dazugeben und mit einem Silikonspatel vorsichtig unterheben. Immer von unten nach oben arbeiten, weil die Schokolade schwerer ist und sich unten am Schüsselboden absetzt.

8 Sobald sich alles gleichmäßig verbunden hat, sollte die Masse sich bezogen auf das Volumen um circa die Hälfte reduziert haben.

In eine gefrierfeste Kastenform gießen (ich nehme hier einfach eine Backform), den Cookie Dough aus dem Kühlschrank nehmen und den Teig in kleinere Stückchen zupfen. Mit einem Löffel noch einmal vorsichtig durchfahren, damit alles gleichmäßig verteilt ist. Abdecken und in den Gefrierschrank geben.

10 Für mindestens 8 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.

11 Alternativ mit einer Eismaschine nach Herstelleranleitung verarbeiten.

12 Zum Servieren herausnehmen, 5 Minuten antauen lassen, mit einem Eisportionierer portionieren und in Dessertschalen oder einer Eistüte anrichten. Mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!

SCHOKO POPSICLES

Extrem leckere, zartschmelzende, schokoladige, vegane und glutenfreie Schoko Popsicles für die perfekte eiskalte Versuchung zwischendurch.

Individuell verzierbar, lecker und voller gesunder Inhaltsstoffe.



GESAMTZEIT

4 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

4 Stunden



MENGE

10 Stück



ZUTATEN

FÜR DIE EISCREME:

200 g (1 ¼ Tassen) Cashewnüsse
eingeweicht, siehe Methoden auf Seite 05

280 ml (1 ¼ Tassen) Mandelmilch
oder eine andere Pflanzenmilch

130 g (5-6 Stück) Medjoul Datteln

30 ml (2 EL) Ahornsirup

75 g (⅓ Tasse) Kakaopulver

60 g (⅓ Tasse) Kokosöl
geschmolzen

1 gefrorene Banane
in Stücke geschnitten

1 Prise Meersalz

FÜR DEN ÜBERZUG:

Gehackte Mandeln nach Belieben

dunkle vegane Schokolade
geschmolzen

weiße vegane Schokolade
geschmolzen

Kakaonibs nach Belieben

Himbeerpulver

Vegane Gummibärchen
oder andere Süßigkeiten

METHODE

- 1 Cashews einweichen (siehe Seite 05).
- 2 Für die Eiscreme alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und bei höchster Stufe zu einer cremigen Masse verarbeiten.
- 3 Masse in eine Popsicle (Eis am Stiel) Form gießen und glattstreichen. Passenden Holzstäbchen hineinstecken und in den Gefrierschrank legen. Mindestens 4 Stunden, am besten aber über Nacht fest werden lassen.
- 4 Zum Verzieren alle gewünschten Toppings bereitstellen. Eis am Stiel aus dem Gefrierschrank nehmen und je nach Lust und Laune überziehen.
- 5 Sofort genießen oder in einem luftdicht verschlossenen Behälter wieder zurück in den Gefrierschrank legen.

STRACCIATELLA EIS

Stracciatella Eis mit Aquafaba, für das keine Eismaschine vonnöten ist. Die Herstellung ist einfach und die Zutaten überschaubar.

Eine süße, knackig-cremige Versuchung, vegan, laktosefrei und kalorienärmer als herkömmliches Eis.



GESAMTZEIT

10 Stunden 25 Minuten



ZUBEREITUNG

25 Minuten



KÜHLZEIT

10 Stunden



MENGE

10 Kugeln



ZUTATEN

1 Portion Aquafaba

Herstellung siehe Seite 06

20 g (2 EL) Puderzucker

80 g vegane weiße Schokolade oder Kuvertüre

1 TL (15g) Kokosnussöl oder 20g Kakaobutter

¼ TL Bourbon Vanille gemahlen oder 1 TL Vanille Extrakt

45 g (3 EL) veganen Joghurt (ich nehme Kokosnussjoghurt von Harvest Moon*)

50-100 g dunkle vegane Schokolade

*unbezahlt

METHODE

- 1 Königskuchenform oder eine ähnliche Kastenform zum Einfrieren vorbereiten. Bei Bedarf mit Backpapier auskleiden, ist aber nicht unbedingt nötig.
- 2 **FÜR DIE VANILLE EISCREME** Schokolade und Kokosnussöl vorsichtig und bei mittlerer Hitze im Wasserbad schmelzen.
- 3 Kichererbsen abseihen und das Kichererbsenwasser aufheben – das ist das Kicherwasser, das für Aquafaba benötigt wird.
- 4 Siehe zur Herstellung von Aquafaba Seite 06.
- 5 Puderzucker dazugeben und noch einmal aufschlagen, bis sich alles gut verbunden hat.
- 6 Geschmolzene Schokolade vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen.
- 7 Schokolade vollständig eingießen, Vanille und veganen Joghurt dazugeben und mit einem Silikonspatel vorsichtig unterheben. Immer von unten nach oben arbeiten, weil die Schokolade schwerer ist und sich unten am Schüsselboden absetzt. Zügig arbeiten.
- 8 Sobald sich alles gleichmäßig verbunden hat, sollte die Masse sich bezogen auf das Volumen um circa die Hälfte reduziert haben. Umgehend in die Kastenform gießen und 15 Minuten in den Gefrierschrank stellen, damit die Masse anfrieren kann.
- 9 In der Zwischenzeit die dunkle Schokolade schmelzen. Ich verwende die gleiche Schüssel wie zuvor. Falls noch Reste der weißen Schokolade drin sind, kein Problem. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, vorm Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Eismasse noch einmal aus dem Gefrierschrank nehmen und die geschmolzene, dunkle Schokolade mit einem Löffel stellenweise in die Vanille-Eiscreme Masse einfließen lassen. Da die Masse schon angefroren ist, bilden sich auf diese Weise schöne Schokoladen Cluster. Für mindestens 8 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.
- 10 Alternativ mit einer Eismaschine nach Herstelleranleitung verarbeiten.
- 11 Zum Servieren herausnehmen, 5 Minuten antauen lassen, mit einem Eisportionierer portionieren und in Dessertschalen oder einer Eistüte anrichten. Mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!

ERDBEER EIS

Erdbeer Eis mit Aquafaba, für das keine Eismaschine vonnöten ist.

Eine süße, cremige Versuchung, vegan, laktosefrei und kalorienärmer als herkömmliches Eis.



GESAMTZEIT

10 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

10 Stunden



MENGE

6 Kugeln



ZUTATEN

1 Portion Aquafaba
Herstellung siehe Seite 06

31 g (4 EL) Puderzucker

250 g reife Bio Erdbeeren
gewaschen und Strunk entfernt

60 ml (4 EL) Ahornsirup

15-30 ml (1-2 EL) Zitronensaft

150-200 g Kokosnusscreme
fester Teil einer Dose Kokosmilch

Hinweis:
Kokosnussmilch unbedingt mindestens 6 Stunden vorher im Kühlschrank kalt stellen, damit sich der flüssige vom festen Teil trennt.

Optional:
¼ TL Bourbon Vanille
gemahlen

Optional: für einen intensiveren Erdbeer Geschmack:
1-2 EL hochwertige Erdbeermarmelade zugeben

METHODE

- 1 Kichererbsen abseihen und das Kichererbsenwasser aufheben – das ist das Kicherwasser, das für Aquafaba benötigt wird.
- 2 Siehe zur Herstellung von Aquafaba Seite 06.
- 3 Puderzucker dazugeben und noch einmal aufschlagen, bis sich alles gut verbunden hat. Beiseitestellen.
- 4 Erdbeeren, Ahornsirup, Zitronensaft, Kokosnusscreme, Bourbon Vanille (optional) und Erdbeermarmelade (optional) in einen Hochleistungsmixer geben und bei höchster Stufe zueinem cremigen Maße verarbeiten.
- 5 Erdbeercreme in den Eischnee gießen und mit einem Silikonspatel vorsichtig unterheben, bis sich alles gut verbunden hat. In eine gefrierfeste Kastenform gießen (ich nehme hier einfach eine Backform), abdecken und in den Gefrierschrank geben.
- 6 Für mindestens 8 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen. Alternativ mit einer Eismaschine nach Herstelleranleitung verarbeiten.
- 7 Zum Servieren herausnehmen, 5 Minuten antauen lassen, mit einem Eisportionierer portionieren und in Dessertschalen oder einer Eistüte anrichten. Mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!

SCHOKOLADENEIS

AQUAFABA

Aquafaba Schokoladen Eis auf Basis von Kichererbsenwasser.

Cremig, schokoladig und herrlich fluffig mit nur 4 Zutaten



GESAMTZEIT
8 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG
15 Minuten



KÜHLZEIT
8 Stunden



MENGE
10 Kugeln



ZUTATEN

1 Portion Aquafaba

Herstellung siehe Seite 06

20 g (3 EL) Puderzucker

5 g (1 EL) Kakaopulver

80 g vegane dunkle Schokolade
oder Kuvertüre

METHODE

- 1 Schokolade vorsichtig und bei mittlerer Hitze schmelzen.
- 2 Kichererbsen abseihen und das Kichererbsenwasser aufheben – das ist das Kicherwasser, das für Aquafaba benötigt wird.
- 3 Siehe zur Herstellung von Aquafaba Seite 06.
- 4 Geschmolzene Schokolade vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
- 5 Puderzucker dazugeben und noch einmal aufschlagen, bis sich alles gut verbunden hat.
- 6 Sieb über der Schüssel platzieren und Kakaopulver einsieben.
- 7 Schokolade vollständig eingießen und mit einem Silikonspatel Kakaopulver und Schokolade vorsichtig unterheben. Immer von unten nach oben arbeiten, weil die Schokolade schwerer ist und sich unten am Schüsselboden absetzt.
- 8 Sobald sich alles gleichmäßig verbunden hat, sollte die Masse sich bezogen auf das Volumen um circa die Hälfte reduziert haben.

In eine gefrierfeste Kastenform gießen (Ich nehme hier einfach eine Backform) und mindestens 8 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.
ALTERNATIV: In eine Eismaschine füllen und nach Herstelleranleitung zubereiten.
- 9 Zum Servieren herausnehmen, 5 Minuten antauen lassen, mit einem Eisportionierer portionieren und in Dessertschalen oder einer Eistüte anrichten. Mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!
- 10

CREMIGES SCHOKOLADENEIS

Schokoladen Eis auf Basis von Cashews,
Kokosnuss- und Mandelmilch.

Cremig, schokoladig und herrlich fluffig mit
nur 6 Zutaten.



GESAMTZEIT

10 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

10 Stunden



MENGE

12 Kugeln



ZUTATEN

400 ml Kokosnussmilch
ich nehme die mit 60% Kokosnus-
santeil

250 ml (1 Tasse) Mandelmilch

100 g (2/3 Tasse) Cashewnüsse
eingeweicht, siehe Methoden auf
Seite 05

80 g (2/3 Tasse) Kakaopulver

1/2 TL Bourbon Vanille gemahlen
oder 1 TL Vanille Extrakt

100 g (1/2 Tasse) Rohrohrzucker

1/2 TL Xanthan Gum

TOPPINGS (optional):

Kokosnussahne
Mandelstifte
Schokoladensauce
Eiswaffeln (schwarz vegan)

METHODE

- 1 (optional) Cashewnüsse einweichen, siehe Seite 05
- 2 (optional) Eismaschine vorbereiten.
- 3 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und circa 2 Minuten auf höchster Stufe mixen, bis sich alles zu einer cremigen Flüssigkeit verwandelt hat.
- 4 Flüssigkeit in die Eismaschine gießen und nach Herstelleranleitung zu einem cremigen Eis verarbeiten.
- 5 Alternativ ohne Eismaschine in eine gefrierfeste Box gießen, abdecken und mindestens 6-10 Stunden einfrieren. Am besten 1 Mal pro Stunde mit einem Löffel durchrühren, damit das Eis etwas cremiger wird.
- 6 Mit einem Eisportionierer portionieren und den gewünschten Toppings garnieren und genießen!
- 7 Restliches Eis hält bis zu mehreren Wochen im Gefrierschrank.

CREMIGES
SCHOKO-
LADENEIS

SCHOKO BANANEN SOFTEIS

Schoko Bananen Softeis auf Basis von Bananen, Kakao und Datteln.

Cremig, schokoladig-baninig und herrlich zartschmelzend mit nur 5 Zutaten.



GESAMTZEIT
10 Minuten



ZUBEREITUNG
10 Minuten



KÜHLZEIT
keine



MENGE
2-3 Portionen



ZUTATEN

300 g reife Bananen
in Stücke geschnitten und eingefroren

30 g (2 EL) Mandelmus
alternativ Tahini oder ein anderes Nussmus

12 g (2 EL) Kakaopulver
1- 2 EL mehr, wenn es schokoladiger werden soll

30 ml (2 EL) Ahornsirup

½ TL Bourbon Vanille gemahlen

optional: 2-3 Medjool Datteln
statt Ahornsirup

optional: eine Prise Meersalz

TOPPINGS (optional):

Kokosnussahne

Mandelstifte

dunkle vegane Schokolade
geschmolzen

METHODE

- 1 Gefrorene Bananen, Kakaopulver, Nussmus, Ahornsirup und weitere optionale Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Eis verarbeiten.
- 2 In zwei Dessertschalen aufteilen, mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!
- 3 Restliches Eis hält bis zu einer Woche im Gefrierschrank.

MYLKY WAY VANILLE RIEGEL

Extrem leckere, vanillig-schokoladige, vegane und glutenfreie Eis Milky Way Style für den Eishunger Versuchung zwischendurch.

Cremig, zart-schmelzend, mit knackiger Schokohülle.

Eignet sich besonders als gesunde Snack Alternative für Kids.



GESAMTZEIT

2 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

2 Stunden



MENGE

16 Stück



ZUTATEN

FÜR DAS EIS:

250 ml (1 Tasse) Vanille-Sojamilch
alternativ eine ungesüßte Sojamilch, hier ¼ TL Bourbon Vanille oder 1 TL Vanille Extrakt dazugeben

100 ml (½ Tasse) Ahornsirup
alternativ Agavensirup, Reissirup oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel

250 ml (1 Tasse) geschmackneutrales Öl
ich verwende ein neutrales Brat- und Backöl

30 g Tapiokastärke

Für den Schokoladenüberzug:

200 g dunkle vegane Kuvertüre
15 g (1 EL) Kokosnussöl

METHODE

FÜR DAS EIS

- 1 Soja-Vanillemilch und Ahornsirup in einen Hochleistungsmixer geben.
- 2 Mixer auf kleinste Stufe stellen und das Öl langsam einfließen lassen. Hier den Mixbehälter mit der Hand oder einem Küchentuch abdecken, damit die Flüssigkeit beim Eingießen des Öls nicht zu sehr nach außen spritzt.
- 3 Sobald das Öl vollständig verbraucht ist, Mixer auf eine höhere Stufe stellen und so lange mixen bis eine Emulsion entstanden ist, die etwa wie Mayonnaise aussieht.
- 4 Tapioka Stärke in den Mixer geben und auf geringster Stufe mixen, bis sich alles gleichmäßig verbunden hat.
- 5 Einen kleinen Topf auf den Herd stellen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Emulgierte Masse aus dem Mixer einfüllen und unter ständigem Rühren erhitzen, bis kurz vor dem Siedepunkt. Bitte ständig rühren, damit nichts anbrennen kann. Die Masse sollte jetzt etwas zäh, aber immer noch gut streichfähig sein.

- 6 Eine kleine Auflaufform oder ein anderes, am besten rechteckigen Behältnis mit Küchenpapier auslegen und die Vanilleeis-Masse einfüllen. Glattstreichen, abdecken und in den Gefrierschrank geben.
- 7 Mindestens 2 Stunden, im Idealfall aber über Nacht fest werden lassen.

FÜR DEN SCHOKOLADENÜBERZUG

- 8 Schokolade und Kokosnussöl vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen.
- 9 Riegel aus dem Gefrierschrank und aus der Form nehmen und auf einem Schneidebrett in 16 gleichmäßige Riegel schneiden.
- 10 Einen Riegel mit einer Pralinengabel aufspießen (oder einer normalen Gabel) und vollständig mit Schokolade überziehen. Mit einer anderen Gabel abstreifen und auf das Abtropfgitter (oder Backpapier) legen und fest werden lassen.
- 11 Genießen! Restliche Riegel einfrieren, halten in einer gefriergeeigneten Box bis zu 2 Monaten.

CREMIGES HASELNUSSEIS

Veganes Haselnusseis, mit oder ohne Eismaschine.

Eine süße, cremige Versuchung, vegan, laktosefrei und vielseitig und verdammt lecker.



GESAMTZEIT

10 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

10 Stunden



MENGE

12 Kugeln



ZUTATEN

450 ml (1 ¼ Tassen) Mandelmilch

400 ml (1 ½ Tassen)
Pflanzensahne

140 g (⅔ Tassen) Rohrohrzucker

30 ml (2 EL) Ahornsirup

90 g (⅓ Tasse) Haselnussmus

1 TL Bourbon Vanille gemahlen

½ TL Zimt

Eine Prise Meersalz

optional: 1 TL Xanthan Gum
macht das Eis wesentlich cremiger

TOPPING:

60 ml (4 EL) Ahornsirup

60 ml (4 EL) Haselnussmus
gehackte Haselnüsse

METHODE

- 1 Je nach Eismaschine, Gerät für die Eisherstellung vorbereiten.
- 2 **FÜR DAS HASELNUSSEIS**
Alle Zutaten bis auf das Xanthan in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer gleichmäßigen Flüssigkeit verarbeiten. Das Xanthan erst ganz zum Schluss dazugeben und untermixen.
- 3 In die Eismaschine geben und nach Herstelleranleitung zubereiten. Alternativ in eine gefrierfeste Form gießen und in den Gefrierschrank stellen. Um die Cremigkeit zu erhöhen, einmal pro Stunde mit einer Gabel durchmischen. Mindestens 6, idealerweise 10 Stunden einfrieren.
- 4 Zum Servieren herausnehmen, 5 Minuten antauen lassen, mit einem Eisportionierer portionieren und in Dessertschalen oder einer Eistüte anrichten. Mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!

CREMIGES
HASELNUSSEIS

FUDGE BROWNIE EIS

Anleitung zur Herstellung eines Fudge
Brownie Eis nach Art („Ben & Jerry’s) auf
Basis von Cashews, Sahne- und
Pflanzenmilch.

Cremig, schokoladig und mit super
fudgigen Brownie Stücken.



GESAMTZEIT

10 Stunden 45 Minuten



ZUBEREITUNG

45 Minuten



KÜHLZEIT

10 Stunden



MENGE

12 Kugeln



ZUTATEN

FÜR DEN BROWNIE:

70 g (¼ Tasse) Hafermehl
gemahlen im Hochleistungsmixer
aus ganzen Haferflocken

40 g (3 EL) glutenfreie Mehlmischung
oder ein anderes glutenfreies Mehl
nach Wahl

80 g (⅓ Tasse) Rohrohrzucker
oder eine Zuckeralternative

200 ml (¾ Tasse) Pflanzenmilch
plus mehr je nach Konsistenz des
Teiges

90 ml (⅓ Tasse) Nussbutter

¼ TL Salz

¼ TL Bourbon Vanille

80 g dunkle Schoko Drops

FÜR DAS EIS:

400 ml (1 ½ Tasse) Pflanzensahne
ich verwende Sahne von Sojatoo*

250 ml (1 Tasse) Mandelmilch

100 g (⅓ Tasse) Cashews
Einweichen siehe Seite 05

80 g (1 Tasse) Kakaopulver

½ TL Bourbon Vanille gemahlen
oder 1 TL Vanille Extrakt

100 g (½ Tasse) Rohrohrzucker

½ TL Xanthan Gum

*unbezahlt

TOPPINGS (optional):

Dunkle – vegane Schokodrops
Vegane Sahne
Eiswaffeln
Schokosauce

METHODE

- 1 (optional) Cashews einweichen (siehe Seite 05).
 - 2 (optional) Eismaschine vorbereiten.
 - 3 Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen.
 - 4 Brownie Form vorbereiten, (optional) einfetten und mit etwas Kakao ausstäuben.
- FÜR DEN BROWNIE**
- 5 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Der Teig sollte nicht zu fest sein und sich leicht in die Brownie Form gießen lassen (siehe Video). Falls zu flüssig, etwas mehr Mehl, falls zu fest etwas mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- In die Brownie Form gießen und in den Ofen schieben. 20-25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen und Beiseitestellen.
- 6
- FÜR DAS SCHOKOLADENEIS**
- 7 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und circa 2 Minuten auf höchster Stufe mixen, bis sich alles zu einer cremigen Flüssigkeit verwandelt hat.
 - 8 Flüssigkeit in die Eismaschine gießen und nach Herstelleranleitung zu einem cremigen Eis verarbeiten.
 - 9 Alternativ ohne Eismaschine in eine gefrierfeste Box gießen, abdecken und mindestens 6-10 Stunden einfrieren. Am besten 1 Mal pro Stunde mit einem Löffel durchrühren, damit das Eis etwas cremiger wird.
 - 10 Mit einem Eisportionierer portionieren und den gewünschten Toppings garnieren und genießen!
 - 11 Restliches Eis hält bis zu mehreren Wochen im Gefrierschrank.

CREMIGES PISTAZIENEIS

Veganes Pistazieneis, mit oder ohne Eismaschine. Die Herstellung ist einfach und die Zutatenliste kurz.

Eine süße, cremige Versuchung, vegan, laktosefrei und vielseitig und verdammt lecker



GESAMTZEIT

10 Stunden 15 Minuten



ZUBEREITUNG

15 Minuten



KÜHLZEIT

10 Stunden



MENGE

15 Kugeln



ZUTATEN

100g Cashews

(*Einweichen nach Bedarf, siehe Seite 05)

450ml (1 ¼ Tasse) Mandelmilch

400ml (1 Packung) Pflanzensahne

140g (⅔ Tassen) Rohrohrzucker

30ml (2 EL) Ahornsirup

90g Pistazienmus

(optional): 1 TL Xanthan Gum macht das Eis wesentlich cremiger

TOPPING:

4 EL (60ml) Ahornsirup

4 EL (60g) Pistazienmus gehackte Pistazienkerne nach Belieben

METHODE

- 1 Je nach Eismaschine, Gerät für die Eisherstellung vorbereiten.
- 2 **FÜR DAS PISTAZIENEIS** alle Zutaten bis auf das Xanthan in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer gleichmäßigen Flüssigkeit verarbeiten. Das Xanthan erst ganz zum Schluss dazugeben und untermixen.
- 3 In die Eismaschine geben und nach Herstelleranleitung zubereiten. Alternativ in eine gefrierfeste Form gießen und in den Gefrierschrank stellen. Um die Cremigkeit zu erhöhen, einmal pro Stunde mit einer Gabel durchmischen. Mindestens 6, idealerweise 10 Stunden einfrieren.
- 4 Zum Servieren herausnehmen, 5 Minuten antauen lassen, mit einem Eisportionierer portionieren und in Dessertschalen oder einer Eistüte anrichten. Mit den gewünschten Toppings garnieren und genießen!

ERDBEER SORBET

Erfrischendes und fruchtiges Sorbet
aus feinen Erdbeeren und Zitronensaft,
natürlich gesüßt mit Ahornsirup.

Perfekt als Abkühlung zwischendurch oder
zum Abschluss eines feinen Sommermenüs.



GESAMTZEIT

4 Stunden 10 Minuten



ZUBEREITUNG

10 Minuten



KÜHLZEIT

4 Stunden



MENGE

10 Kugeln



ZUTATEN

500g frische Bio-Erdbeeren,
gewaschen, geputzt und halbiert

50g (½ Tasse) Rohrohrzucker

60ml (4 EL) Ahornsirup

60ml (4 EL) Zitronensaft
entspricht dem Saft einer Zitrone

Zitronenschale einer Bio-Zitrone,
oder 1 TL getrocknete Zitronen-
schale

TOPPING:
Frische Minzblätter

METHODE

- 1 Mixer und Eiswürfelbehälter (am besten aus Silikon) bereitstellen.
- 2 Bio-Erdbeeren, Rohrohrzucker, Ahornsirup, Zitronensaft und Zitronenschale in einen Hochleistungsmixer geben und bei höchster Stufe zu einer feinen Masse verarbeiten.
- 3 Einmal Abschmecken und je nach Süße der Erdbeeren und persönlichem Geschmacksempfinden, mehr Ahornsirup oder Rohrohrzucker hinzufügen.
- 4 In Eiswürfelbehälter abfüllen und mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Gefrierschrank stellen.
- 5 Kurz vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen, Würfel in den Mixer geben und auf niedriger Stufe zu einem feinen Sorbet verarbeiten. Mit frischen Minzblättern garnieren und servieren!
- 6 TIPP: Unbedingt 5-10 Minuten antauen lassen, dann lässt es sich viel leichter verarbeiten.
- 7 Restliches Sorbet hält bis zu 4 Wochen im Gefrierschrank.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

CP2 Consulting UG (haftungsbeschränkt)
c/o VEGANEVIBES
Schacha 4
D-93155 Hemau

Handelsregister: HRB 14782

Registergericht: Amtsgericht Regensburg

Vertreten durch:

Geschäftsführer Christian Pritschet

E-Mail:

kontakt@veganevibes.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß

§ 27 a Umsatzsteuergesetz:

DE299820496

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses WERKES, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Caroline Pritschet (CP2 Consulting UG). Bitte fragen Sie uns falls Sie die Inhalte dieses Werkes verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Spass dabei und teile gerne deine Erfahrungen auf Instagram mit dem #veganevibes oder kommentiere auf dem Blog.

