

## Leckere vegane Eisrezepte - Genuss muss nicht ungesund sein

Sommer, Sonne, das Freibad ruft. Jetzt ist das Bedürfnis nach leckerem Eis besonders gross. **Gesundes, oder gar veganes Eis gibt es beim Italiener oder an Tankstellen eher nicht:** Hochraffiniertes Pflanzenfett, Milch und ein Übermaß an raffiniertem Zucker sorgen für eine nicht besonders gesunde Kalorienbombe. Im ungünstigsten Fall kommen noch Farb- und Aromastoffe dazu. Schokoladig, erdbeerig oder vanillig ist vielfach nur der Name und das Bild auf der Packung, denn künstliche Stoffe hauchen industriellem Eis oft das Aroma ein.

**Der gesundheitsbewusste oder vegane Eisliebhaber muss aber auf Eisgenuss keineswegs verzichten. Am besten nimmt man unter den Umständen die Eisproduktion selbst in die Hand, denn dann weis man genau was man hat. Und veganes Eis ist einfacher herzustellen als man denkt.**

Hier haben wir ein paar leckere, vegane und vitalstoffreiche Eis-Rezepte für euch. Das Ergebnis kann mit absolut reinem Gewissen verspeist werden. Zugegebenerweise wird man aber auch von diesem Eis nicht schlanker, wenn man zuviel davon isst 😊

### **Cashew-Maca-Mandel**

1,5 Tassen Cashew Nüsse (Bruch), 1 Vanille Schote, 3 Tassen, Mandelmilch (ggf. aus Mandelmilchpulver), 2 TL Zitronensaft, 1 EL Maca-Pulver eine Prise Salz, Xylitol zum süßen.

### **Cashew-Banane**

2 Tassen Cashew Nüsse, 1 Tasse Wasser, 3 ganz reife Bananen, 1 Vanille Schote, Prise Salz, Xylitol zum süßen

### **Schokoeis**

1- 2 EL rohes Kakaopulver, 1/2 Avocado, 1-2 reife Bananen, 1/4 Tasse Mandelmilch, etwas Zitronensaft, Xylitol zum süßen



**Banane-Kokos**

300 Gramm Kokomus, 100g Kokosmehl, 4 Bananen, 1 Vanille Schote, Xylitol zum süßen, Prise Salz

### **Fruchteis-Variation 1**

10 ganz reife Kiwis, 1 Bio-Banane, Xylitol zum süßen

### **Fruchteis-Variation 2**

800 Gramm reife Erdbeeren oder Himbeeren, 2-3 Bananen, Xylitol zum süßen

### **Die Herstellung ist denkbar einfach.**

Die Zutaten jeweils zusammen in einem leistungsstarken Mixer pürieren und in die Eis-Maschine geben. Falls keine Eismaschine zur Verfügung steht, einfach die pürierten Zutaten in einen Topf geben und ins Gefrierfach stellen. Alle 60 Minuten herausnehmen und mit dem Handrührgerät einmal umrühren, um die Eiskristalle zu brechen. Nach etwa 2-6 Stunden, je nach Kühlltemperatur, ist der gesunde Eisgenuss fertig. **Statt Xylit kann zum süßen auch Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker verwendet werden.** Wers nicht so süß mag dem reicht eventuell bereits die Süsse, welche durch die reifen Bananen entsteht. Statt der Cashewkerne kann man natürlich auch Mandel oder Mandelpüree verwenden. Ganze Mandeln sollte man vor der Verwendung einige Stunden in Wasser einweichen, dann sind sie besser zu verarbeiten.

Noch mehr leckere Eisrezepte mit Kokos findet ihr in dem tollen [E-Book von Dr. Goerg](#). Natürlich findet ihr die meisten Zutaten zu den vorgestellten Rezepten bei uns hier im Shop.

**Wir wünschen einen tollen Sommer, einen kühlen Kopf und allzeit viel Gesundheit:-)**