

Veganes Kokos-Vanilleeis mit Himbeeren und Mandel/Kokos Keksen.

Derweil die Wohnung köstlich nach Herbst, Vanille und Zimt duftet, weil sich ein paar Pflaumen im Ofen zu Mus einbacken haben, zeige ich euch meine kleine Urlaubs-Auszeit.



Das schöne an Urlaub ist ja, wenn man erst einmal den verpassten Schlaf der letzten Monate nachgeholt hat und es schafft, sich wieder aus Jogginghose und Sweater zu pellen und

sich vielleicht sogar mal die vielen, kleinen Knoten aus den Haaren kämt, wenn man also wieder vom Haar-Wesen zum Menschen geworden ist, dann schließt sich meist eine kreative Phase an, eine Zeit in der viele neue Rezepte entstehen, eine Zeit, die jedes Mal den Gedanken aufblitzen lässt: Ach ja, so ne Woche länger wäre ja auch schön gewesen.



Aber vielleicht geht es da ja auch nur mir so. Spätestens, wenn ich dann wirklich wieder hinter dem Marktstand stehe und die bunte Obst und Gemüse Vielfalt vor mir sehe und, wenn mir endlich wieder die Gesichtsmuskeln vom vielen Lachen weh tun, dann ist der Gedanke eh vergessen und ich freue mich, dass ich endlich wieder in unserer Grünzeug-Kiste wühlen kann und, dass endlich wieder richtig gutes Essen auf meinem Teller landet.

Die Zutaten für das heutige Rezept hätte ich eh nicht auf dem Markt bekommen. Kokosnüsse gibt es bei uns nicht, die eigenen Himbeeren sind längst vorbei und die Vanille wächst auch noch nicht, auf dem Balkon, neben den Bananen.

Das Eis ist absolut cremig, lecker und sehr kokosnussig, allerdings schmilzt es recht schnell aber ich persönlich mag das gern. Als Kind habe ich das Eis immer so lange gerührt, bis es wirklich eine Eiscreme war. □ Die Himbeeren (ich hab gefriergetrocknete verwendet, – die kann man dann auch so schön dekorativ zerkrümmeln) machen das ganze etwas fruchtig frischer und der kleine Knusperkeks gibt so ein leichten Crunch mit rein. Ok, ich denke man hört raus, dass es mir geschmeckt hat. □ Einen Teil der Kekse hab ich zu kleinen Energie- Bällchen gerollt und mit auf das Blech gegen. War mindestens genau so lecker, wie der knusper-Keks. Man hat da hinterher eine feste Hülle und innen drin, so eine Art schmelziges Bounty-Bällchen.

▪

Kokos-Vanilleeis

- 1 Dose Bio-Kokosmilch 50% (mit Guarkernmehl) | 400ml
- 3-4 EL Kokosraspeln (ich nehme am liebsten die etwas gröberen)
- 1 1/2 TL Johannisbrotkernmehl
- 50g Agavendicksaft oder Süße nach Wahl | nach belieben mehr| (Streusüße geht auch, würde ich aber zuerst zu Puderzucker mahlen oder zu Sirup aufkochen)
- 1/2 TL Vanillepaste
- Zitroneneabrieb von einer kleinen Bio-Zitrone
- Prise Salz

-
- Aquafaba = Einweichwasser von etwas weniger als einer halben Dose Kichererbsen (ca.20ml)

Hier die Blitz-Zubereitung: Ihr gebt alle Zutaten, bis auf das

Aquafaba zusammen in den Mixer und mixt das ganze ca. 2 Minuten lang fluffig auf aber bitte nicht die ganze Zeit auf voll-Speed, sonst wird die Masse zu heiß.

Das Aquafaba schlägt ihr ca. 5 Minuten lang mit dem (Hand)Mixer und einem Spritzer Zitrone zu Eischnee (bis an den Rührstäben Ei-Schnee Spitzen haften bleiben) und hebt es abschließend mit einem Silikonspatel oder Löffel vorsichtig unter die Kokosmasse, bis ihr eine homogene Creme habt. Wer eine Eismaschine besitzt, juhu. Ansonsten einfach in ein Gefrier-geeignetes Gefäß füllen verschließen und ca. 6 Stunden gefrieren lassen.

Cremig wird es, wenn man alle 30 Minuten einmal durchrührt (Gibt es wirklich Menschen, die das machen?) Ansonsten, das gefrorene Eis einfach nochmal kurz im Blender oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

Mandel-Kokos Kekse:

- 30g gröbere Kokosraspeln
- 10g Kokosmehl
- 50g gemahlene Mandeln
- 10g Maisstärke
- 0,5 EL GoldLeinsamen (nach dem Abmessen zu Mehl gemahlen)
- 35g Roh Rohrzucker (oder Süße nach Wahl)
- 1 kleiner EL Sesamöl
- Prise Salz, Vanillepaste, Zitronenschale + drei Spritzer Saft
- etwas Pflanzenmilch

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Flüssige Zutaten bis auf die Milch dazu geben. Zutaten mit den Händen vermengen. Nach und nach soviel Flüssigkeit unterkneten bis ein etwas weicherer Mürbe-Teig entsteht, der gerade so zusammenhält. Mindestens 10 Min. ruhen lassen.

Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Öl bepinseln.

Freihändig oder, so hab ich es gemacht, mit Hilfe eines Dessertrings dünne Kekse ausformen oder zu Bällchen rollen.

Bei 160°Umluft ca. 10 Minuten backen – bis sich die Ränder Goldbraun färben.

Liebe Grüße, Jenny