

Havmöller C / Paller S

Veganista - Pionierinnen der neuen Eiszeit

Leseprobe

[Veganista - Pionierinnen der neuen Eiszeit](#)

von [Havmöller C / Paller S](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18661>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Wie man veganes Eis nach Veganista-Art herstellt

Da Susanna größtenteils das Eis herstellt, werden wir ihr durch diesen Teil folgen. Leg los, Susi!

Danke! Als erstes ein paar Worte zum Prozess hinter den Rezepten, die man in diesem Buch findet. Alle Eis-Rezepte in diesem Buch wurden so zusammengestellt, dass man sie in einer normalen Küche zu Hause mit einer kleinen Eismaschine herstellen kann. Diese Rezepte wurden von mir selbst kreiert und mehrfach getestet. Ich benutze meine alte Eismaschine, mit der alles vor ein paar Jahren angefangen hat. Es gibt sie noch und es macht mir noch immer große Freude, mit diesem alten Weggefährten gutes Eis zu mixen. Große, kommerzielle Maschinen sind natürlich ein Traum, wenn man größere Mengen produzieren möchte, aber das Gefühl, das einem eine kleine Maschine gibt, kann man kaum schlagen.

Die Tatsache, dass diese Rezepte für nicht-kommerziellen Gebrauch und mehr oder weniger für den sofortigen Verzehr zusammengestellt wurden, bedeutet auch, dass euer Endprodukt nicht genau gleich schmecken oder aussehen wird, wie das Eis in unseren Geschäften. Aber keine Angst. Man kann eher davon ausgehen, dass euer Eis sogar besser schmecken wird. Frisches Eis, direkt aus der Maschine, ist unschlagbar! Selbst wenn man es mit Veganista-Eis vergleicht, das täglich frisch gemacht wird.

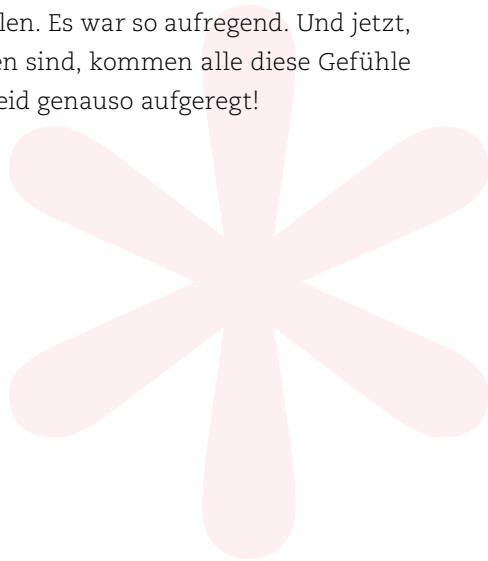


Veganista Eis-Rezepte

Die meisten der Rezepte in diesem Buch gibt es schon eine ganze Weile. Einige sind jedoch neu. Im Wesentlichen haben wir versucht, eine gute Auswahl für euch zusammenzustellen.

Einige sind eher für den Winter und einige für den Sommer. Manche für eure Liebsten und manche Sorten werdet ihr mit keinem teilen wollen. Einige Sorten sind für Erwachsene und andere wieder für Kinder (oder Erwachsene, die nicht erwachsen werden wollen). Einige sind süß, einige sind herb. Also prinzipiell solltet ihr hier für jede Gelegenheit etwas finden können. Wenn ihr aber nicht das findet, wonach ihr sucht, dann wartet auf unser nächstes Buch oder am besten ihr erfindet es selbst.

Wir erinnern uns noch gut an das Gefühl, das wir hatten, als wir anfangen, unsere eigenen Sorten herzustellen. Es war so aufregend. Und jetzt, wo wir bei den Rezepten angekommen sind, kommen alle diese Gefühle wieder in uns hoch. Wir hoffen, ihr seid genauso aufgeregt!



Allgemeine Hinweise zur Eisproduktion

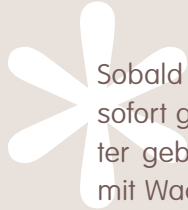
Die folgenden Punkte sind für alle Rezepte relevant.



Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl unbedingt mit einer **Feinwaage** genau abwiegen.



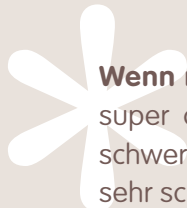
Der **Messbecher** für die flüssige Mischung sollte groß genug sein (ca. 1–1,5 Liter Fassungsvermögen), sonst kann man die Zutaten nicht ausreichend gut mixen.



Sobald die **Eismaschine** stoppt, das Eis entweder sofort genießen oder in einen vorgekühlten Behälter geben, mit einem Spachtel glattstreichen und mit Wachspapier oder einem anderen beschichteten Papier abdecken.



Mindestens 3 Stunden im Tiefkühler durchfrieren lassen, danach hat das Eis eine kompaktere Form und man kann schöne Kugeln formen.



Wenn man das Eis gleich isst, ist es zwar super cremig, allerdings lassen sich sehr schwer Kugeln formen, da das Eis auch sehr schnell schmilzt.





DU BRAUCHST: * 360 g frisch gepresster Orangensaft * 100 g Sojamilch
* 2 g Zitrone * 110 g Zucker * 4–5 g Ingwer, gerieben * 0,5 g Johannisbrotkernmehl +
0,5 g Guarkernmehl

ORANGE-INGWER

Orange-Ingwer ist eine unserer neuesten Veganista-Sorten. Es ist unglaublich beliebt im Winter. Vielleicht, weil es vollgepackt ist mit den so wichtigen Vitaminen, die man bei uns in der kalten Jahreszeit braucht. Alle, die im warmen Süden wohnen, dürfen diesen Kommentar ignorieren.

ZUBEREITUNG:

1 Die Orangen halbieren, pressen, durch ein Sieb gießen, um Kerne aufzufangen, abwiegen und mit der abgewogenen Sojamilch und der Zitrone in einem großen Messbecher vermischen. **2** Ingwer schälen und mit einer Reibe je nach gewünschter Schärfe 4–5 g Ingwer reiben und in die Orangensaftmischung geben. **3** In einer kleinen Schüssel den Zucker, das Johannisbrotkernmehl und das Guarkernmehl vermischen. **4** Anschließend die trockene Mischung zur flüssigen Mischung dazugeben, mit einem Stabmixer vermischen und sofort in die Eismaschine geben. **5** Sobald die Eismaschine stoppt, das Eis entweder sofort genießen oder für ca. 3 Stunden in den Tiefkühler geben.



vegantista
eifritches Eis



DU BRAUCHST: * 360 g Sojamilch * 70 g Kokosmilch * 50 g Haselnussmus (100 %)
* 100 g Zucker * 1 g Salz * 0,5 g Johannisbrotkernmehl + 0,5 g Guarkernmehl

HASELNUSS

Es kann recht schwierig sein, sehr gutes, biologisches, 100%iges Haselnussmus zu finden, aber wenn du es findest, dann wird diese Sorte wahnsinnig gut gelingen. Haselnusseis schmeckt im Sommer gut, aber auch im Winter. Unser persönlicher Favorit ist die vegane Palatschinke nach österreichischer Art, mit einer Kugel Haselnusseis oben drauf! Köstlich!

ZUBEREITUNG:

1 Als erstes Sojamilch, Kokosmilch und Haselnussmus abwiegen und in einem mittleren Topf miteinander vermischen. **2** Unter ständigem Rühren kurz aufkochen, sofort von der Herdplatte nehmen und für ca. 15 Minuten im kalten Wasserbad ziehen lassen. **3** In einer Schüssel Zucker, Salz, Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl abwiegen und mit einem Schneebesen gut durchrühren. **4** Nach 15 Minuten die flüssige Mischung in einen großen Messbecher umfüllen und die trockene Mischung mit einem Stabmixer einmischen. **5** Wenn sich der Zucker komplett aufgelöst hat, ist die Mischung fertig und kommt für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank. **6** Wenn die Mischung abgekühlt ist, kann man sie in die Eismaschine geben. **7** Sobald die Eismaschine stoppt, das Eis entweder sofort genießen oder für ca. 3 Stunden in den Tiefkühler geben.





Havmöller C / Paller S

[Veganista - Pionierinnen der neuen Eiszeit](#)

160 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de