



Beerentraum

ZUTATEN

Eismasse:

- 250 g gefrorene Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)
- zum Süßen Kokosblütensirup oder Honig
- 250 ml Joghurt
- Minzblätter zur Deko

 **4–6 Portionen**

 **10 Minuten**

 **Leicht**

ZUBEREITUNG

- 1** Die gefrorenen Beeren in ein hohes Gefäß geben.
- 2** Die Hälfte des Joghurts unterrühren und mit dem Pürierstab zu cremigem Eis verarbeiten.
- 3** Während des Pürierens immer mehr vom restlichen Joghurt hinzufügen.
- 4** Nach Geschmack süßen.
- 5** Für etwa eine Stunde in den Tiefkühler stellen.
- 6** Mit einem Eisportionierer in eine kleine Schüssel geben und mit Minzblättern dekorieren.

Ein Traum!

Vegane Waffeln



ZUTATEN

Teigmasse:

- 250 ml Pflanzenmilch
- 250 g Mehl
- 40 ml Süßungsmittel (etwa Agavendicksaft oder auch Rohrzucker)
- 3 EL Apfelmus oder 1 reife Banane
- 1 EL Öl oder vegane Butter bzw. Margarine
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

 **4 Stück**

 **20 Minuten**

 **Leicht**

ZUBEREITUNG

- 1** Das Mehl zusammen mit dem Backpulver und der Prise Salz in eine Schüssel geben.
- 2** Margarine, Süßungsmittel und Apfelmus (bzw. die zerdrückte Banane) in eine separate Schüssel geben und die Zutaten mit einem Schneebesen aufschlagen.
- 3** Die Apfelmus-Mischung zur Mehl-Mischung geben.
- 4** Die Pflanzenmilch hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.
- 5** Das Waffeleisen leicht einfetten und nach und nach die Waffeln goldbraun backen.

Fertig!



Veganes Erdbeereis

ZUTATEN

Eismasse:

- 250 g Erdbeeren
- 1 ½ Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
- 2 ½ EL Zitronensaft
- 80 g Agavendicksaft
- Kokosflocken

 **4 Personen**

 **15 Minuten**

 **Leicht**

ZUBEREITUNG

- 1** Die Erdbeeren waschen und vom Strunk befreien.
- 2** Erdbeeren, Zitronensaft und Agavendicksaft mit einem Stabmixer pürieren.
- 3** Den oberen, festen Teil der Kokosmilch aus der Dose entnehmen und unter das Erdbeerpüree rühren.
- 4** Die Eismasse in die Eismaschine füllen und für 45 bis 60 Minuten gefrieren lassen.
- 5** Nach Belieben vor dem Servieren Kokosflocken über das Erdbeereis streuen.

Eiskalt genießen!



Wein-Slushie

ZUTATEN

Eismasse:

- 100 g Eiskwürfel
- 20 g Rohrzucker
- 10 ml Zitronensaft
- 150 g gefrorene Mango/Erdbeeren/
Blaubeeren
- 100 ml Weißwein
- Prosecco oder Weißwein
nach Wunsch zum Aufgießen

 **2-3 Personen**

 **15 Minuten**

 **Leicht**

ZUBEREITUNG

- 1** Die noch leicht gefrorenen Mangostücke, Erdbeeren oder Blaubeeren klein schneiden.
- 2** Mit Eiskwürfel, Rohrzucker, Zitronensaft und Weißwein in den Mixer geben.
- 3** Kurz auf höchster Stufe oder Pulse mixen, bis die typische Slushie-Konsistenz erreicht ist.
- 4** In Stielgläser füllen.
- 5** Eventuell noch mit Prosecco oder Weißwein aufgießen und genießen.

Zum Wohl!