



# Goldene Milch-Eiscreme - Cremig kalter Superfood-Genuss ohne Eismaschine

⌚ Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 6

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 20 minutes**

---

## Zutaten für ca. 10-12 Kugeln Eis

- 1,5 EL Kurkuma
- 120 ml Wasser
- Ein daumengroßes Stück Ingwer | etwa 20 g
- Eine große Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 200 g Cashewnüsse (nicht einweichen!)
- 1 gekühlte(!) Dose Kokosmilch (keine entfettete/fettreduzierte Kokosmilch verwenden)
- 100 ml Pflanzendrink (z.B. ungesüßter Mandeldrink)
- 5 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Eine Prise grober schwarzer Pfeffer | etwa 1/4-1/2 TL
- Eine Prise Zimt
- 1 kl. TL Xanthan
- Optional: 1 TL geschälte Hanfsamen oder eine Prise Chiasamen als Topping pro Portion

Außerdem: Vegane Eiswaffeln (ich habe meine im veganen Eisladen gekauft) oder man serviert das Eis einfach im Glas oder in einem Schälchen

---

## Zubereitung (ca. 20 Minuten Arbeitszeit + ca. 6-8 Stunden Kühlzeit)

1. Beginnt damit, zuerst eine Kurkuma-Paste herzustellen: Dafür 20 g Ingwer schälen und eine Ingwerreibe bereit legen. 1,5 gehäufte EL Kurkuma mit 120 ml Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen. Ingwer in die sich andickende Paste reiben. Sobald die Flüssigkeit etwas Festigkeit gewinnt, beständig mit einem Schneebesen rühren. Eine große Prise Muskatnuss dazu reiben. Die Paste unter Rühren eindicken lassen. Das dauert etwa 5-8 Minuten. Paste in ein kleines Schälchen geben.
2. Wichtig: Die Kokosmilch, die Ihr gleich verwendet, solltet Ihr zuvor einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Ziel ist es, dass sich der Fettanteil der Kokosmilch - der "Kokosrahm" vom Kokoswasser trennt. Das geschieht, wenn Ihr die Kokosmilch kühlt. Dann werdet Ihr beim Öffnen der Dose oben den festen, Pasten-artigen-Kokosanteil haben, den Ihr verwendet, darunter dann das klare Kokoswasser. Dieses könnt Ihr dann z.B. für Smoothies nutzen. Das Kokoswasser aber bitte nicht in die Eismasse geben.
3. Los geht es mit dem Eis machen: Die Cashewnüsse uneingeweicht in einen Mixer geben. Die Dose Kokosmilch öffnen. Nur den festen, fettigen Kokosmilchteil obenauf verwenden. 5 EL Agavendicksaft, 1 halber TL schwarzer Pfeffer, 1-2 TL Zimt, 1 kl. TL Xanthan (bindet auch Kaltes), Pflanzendrink sowie einen großen EL Kurkuma-Paste dazu geben und cremig mixen (Ihr braucht einen leistungsstarken Mixer). Goldene Milch-Creme in eine Schale füllen und verschließen(!).
4. Das Eis im Tiefkühler über Nacht oder mindestens 8 Stunden einmal richtig gut durchfrieren lassen. Dann das Eis vor dem Verzehr leicht antauen lassen und cremige Eiskugeln formen. Das Eis mit etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup beträufeln und mit geschälten Hanf- oder Chiasamen bestreut vernaschen.

Tipp: Mit der restlichen Kurkuma-Paste könnt Ihr Euch wunderbar Goldene Milch zubereiten. [Hier geht es zu diesem Rezept.](#)