

Cashew-Karamel-Eis im Kokoskeks

Ok, ich weiß - viele von Euch haben sicherlich schon einmal selbst veganes Eis gemacht. Ich natürlich auch. Ich weiß nicht, wie es Euch ging, aber ich war sehr oft mit der Eis-Konsistenz nicht ganz zufrieden. Es wurde mir häufig einfach nicht cremig genug. Ich besitze keine Eismaschine und habe auch nicht vor, mir eine zuzulegen. Ich habe überhaupt wenige große Küchengeräte - dafür ist meine Küche einfach zu klein, mein Budget zu schmal und ich mag es nicht so "zugestellt" in der Wohnung. Kennt ihr das? Daher habe ich viel ausprobiert. Und noch nie ist mir ein Eis so köstlich und cremig gelungen wie dieses. Nach einigem Tüfteln habe ich endlich die richtige Kombination zwischen Cashewkernen, Kokosrahm und gefrorenen Bananen gefunden, um ein mega leckeres Eis herzustellen. Ganz ohne Eismaschine und ohne störenden Nebengeschmack von den Bananen, obgleich ich zwei Bananen in diesem Rezept verwendet habe. Ich kann Euch also nur raten: Probiert es unbedingt aus! Das Cashew-Karamel-Eis ist ein Traum. Natürlich könnt Ihr das Eis in einem Dessert-Glas oder in einer Waffel genießen. Ich habe mir dieses Mal jedoch überlegt, ein Eis-Sandwich mit knusprigen Kokoskekse zu machen. Was soll ich sagen - das passt perfekt. Die Kekse könnt Ihr natürlich ebenfalls separat backen und ohne Eis wegknuspern. Sie sind herrlich, leicht, kross und süß - ganz so, wie man sich eben vegane Kokoskekse wünscht. Knusprige vegane Kokoskekse - mit und ohne Eis mega lecker. Somit findet Ihr in diesem Blogbeitrag also gleich zwei köstliche Rezepte auf einmal. Zusammen ergeben sie das leckerste Eis-Sandwich, das ich je gegessen habe. Viel Spaß mit dem Rezept und genießt den Sommer Ihr Lieben, herzlichst Eure Lea. Ach ja, und vergesst nicht, mir zu schreiben und auf [Instagram](#) zu folgen. Ich freue mich auf Euch, xoxoxo

Zutaten für 6 Eis-Sandwiches (ca. 10 Kugeln Eis)

Für das cremige vegane Karamel-Eis

- 2 gefrorene Bananen
- 200 g Kokosrahm (= 1 Dose Kokosmilch (400 ml) vollfett/nicht fettreduziert)
- 200 g Cashewkerne
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- 4 EL Ahornsirup
- 1 halber TL Johannisbrotkernmehl (für die Bindung/Cremigkeit wichtig, kann durch Xanthan oder Pfeilwurzelsstärke ersetzt werden)
- 110 g Medjoul-Datteln (Gewicht mit Stein)
- 3 EL Ahornsirup
- Eine große Prise Zimt
- Eine kräftige Prise Meersalz
- 2 EL Pflanzendrink

Wichtig: Für dieses Rezept ist ein sehr leistungsstarker Mixer notwendig (z.B. Vitamix, Thermomix o.ä.). Ich benutze schon Immer [meinen heiß geliebten Vitamix und zwar dieses Modell](#)* (*Amazon Affiliate-Link). Ja, der ist natürlich teuer, aber ich habe den Kauf nie bereut. Ich benutze den Mixer eigentlich jeden Tag und er macht sooo cremige Smoothies, tolles Eis, Smoothie-Bowls, Pestos, cashewkäse, die Grundlage für Raw cakes und vieles mehr)

Für die Kekse (die auch ohne Eis köstlich schmecken)

- 150 g Dinkelmehl
- 70 g Kokosraspeln
- 40 g Rohrzucker
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zitronensaft auf Backpulver geträufelt
- 80 ml flüssiges Kokosöl
- 60 g Banane zerquetsch (=1/2 Banane)
- 50 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Haferdrink)

Zubereitung (Vorbereitung: Bananen einfrieren, Kokosmilch kühlen + 25 Minuten Arbeitszeit, 4 Stunden Kühlzeit + 15 Minuten Backzeit für die Kekse)

Am Vorabend der Zubereitung zwei Bananen schälen, in Stücke schneiden und einfrieren/verpackt in den Tiefkühl legen. Eine Dose Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sich der Kokosfett-Anteil von der Flüssigkeit absetzt. Wir verwenden für dieses Rezept nur den festen "Kokosrahm".

Gut zu wissen: Damit das Eis schön cremig und köstlich wird, verwenden wir in diesem Rezept zusätzlich zu Bananen und Cashewkernen so genannten "Kokosrahm". Dafür muss man klassische Kokosmilch im Kühlschrank kühlen, bis sich der "Rahm" in der Dose oben absetzt. Wir verwenden für dieses Rezept nur diesen festen Kokosmilchanteil. Dies funktioniert nur mit klassischer Kokosmilch, nicht mit fettarmen/fettreduzierten Sorten.

200 g Cashewkerne uneingeweicht im Mixer fein pürieren. Die beiden gefrorenen Bananen sowie 180-200 g Kokosrahm dazu geben (nicht die Flüssigkeit darunter in diesem Rezept verwenden) und nochmals kräftig mixen. 1 kl. TL gemahlene Vanille, 4 EL Ahornsirup und 1 halben TL Johannisbrotkernmehl dazu geben und alles ganz fein pürieren. Die Eismasse in ein Glasbehältnis füllen, abdecken und schon Mal in den Tiefkühl stellen. Gleich rühren wir das Dattelnkaramell noch unter, das wir im nächsten Arbeitsschritt zubereiten. Für die Karamellsoße 110 g Medjoul-Datteln, 3 EL Ahornsirup, eine Prise Zimt, eine große Prise Meersalz und 2 EL Pflanzendrink im Mixer pürieren. Die Karamellmasse mit Pflanzendrink beliebig verdünnen (denn es kommt darauf an, wie saftig und weich Eure Datteln sind). Das Dattelnkaramell wird in die Eismasse eingerührt. Ihr könnt es aber auch separat zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und Eure süßen Bowls und Müslis sowie Kuchen damit verfeinern. Dann die Karamellmasse mit einem Löffel zügig in die Eismasse einrühren. Das Eis mindestens vier Stunden in den Tiefkühl geben.

Zubereitung der leckeren Kokoskekse

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. 150 g Dinkelmehl, 70 g Kokosraspeln und 40 g Rohrzucker in einer Schüssel vermischen. 2 TL Backpulver dazu geben und das Backpulver mit ca. 1 TL Zitronensaft beträufeln, bis es beginnt zu schäumen. 80 ml Kokosöl dazu geben. Eine halbe Banane mit der Gabel zerquetschen und zusammen mit 50 ml Pflanzendrink ebenfalls dazu geben. Die Zutaten mit einer Gabel kräftig durchmischen, bis ein gleichmäßiger Keksteig entsteht. Mit den

Händen 12 möglichst gleich große Kekse-Taler formen, auf das Backpapier geben und leicht flach drücken. Die Kekse anschließend bei 180 Grad Umluft 15-17 Minuten im Ofen backen. Die gebackenen Kekse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Knusprige, vegane Kokoskekse - mit und ohne Eis ein Genuss Wenn das Eis cremig geforen ist, jeweils ein Keks auf der flachen Seite mit reichlich Eiscreme bestreichen, die zweite Kekshälfte darauf legen und die Kekse zusammen drücken, bis das Eis auf der Seite leicht hervorquillt. Das Eis rundum mit einem Teelöffel glatt streichen. Eissandwiches sofort servieren und genießen.

Tipp: Wenn das Eis länger als vier-fünf Stunden im Tiefkühl ist, wird es recht hart. Bitte gebt es zum Auftauen nicht in die Mikrowelle. Wenn es zu schnell auftaut, wird es am Rand zu weich bzw. flüssig und bleibt innen hart. Lasst es lieber einige Zeit bei Zimmertemperatur gleichmäßig weich werden. So ist es super cremig und lecker.

Na, wer möchte zugreifen?

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Joghurt-Chia-Eis mit Himbeeren](#)
- [Goldene Milch-Eiscreme](#)
- [Nicecream-Bowl](#)
- [Ofenpfirsiche mit Zitronencreme](#)