

# Gebratene Ananas mit Dattel-Cashe- -Eis & Kokosflocken

Habt Ihr Lust auf ein wirklich großartiges veganes Sommerrezept? Los geht's! Diese gebratene oder gegrillte Ananas mit Dattel-Cashew-Eis und Kokosflocken ist einfach unwiderstehlich und verbreitet Sommergefühl pur! Ihr könnt die Ananasscheiben grillen oder in der Pfanne braten - ganz wie Ihr mögt. Ich habe hierfür eine geriffelte Bratpfanne benutzt. Und Ihr braucht keine Eismaschine. Das Dattel-Cashew-Eis wird auch so unglaublich cremig und einfach super lecker. Ich habe dieses Rezept für die neue Ausgabe des [THRIVE MAGAZINE](#) gemacht. Vielleicht kennt Ihr dieses großartige vegane Food-Magazin aus den USA? Ich habe es bei meinen New York-Aufenthalten immer gesehen und auch online darin gestöbert. Es ist unvergleichlich schön aufgemacht und enthält wahnsinnig tolle Rezept-Inspirationen, die einfach umwerfend sind. Als die Redaktion des Thrive Magazines vor einigen Wochen auf mich zukam und fragte, ob ich mit zwei Rezepten Teil der nächsten Sommer-Edition sein möchte, hat es mich daher regelrecht umgehauen! Im THRIVE MAG zu sein, ist eine riesige Ehre für einen veganen Blogger - ein kleiner Ritterschlag sozusagen. Wohooo! Da hab' ich natürlich JA gesagt. Da das Magazin bei uns leider im Handel nicht erhältlich ist, bekommt Ihr das leckere Rezept natürlich auf meinem Blog. Schicke Euch ganz viele Sommergrüße, Eure Lea

**Zutaten( für 4-6 Portionen)**

- 190 g Cashewnüsse (nicht eingeweicht/trocken)
- 2 Bananen
- 100-120 g Kokosrahm (der obere, feste Anteil einer gekühlten Dose Kokosmilch)
- 1 TL gemahlene Vanille
- 7-8 EL Ahornsirup
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 90-100 g entsteinte Medjoul Datteln
- Eine Prise Meersalz
- Eine Prise Zimt
- 2 EL Pflanzendrink (z.B. Mandel- oder Reisdink)
- 1 Ananas
- 1-2 TL Kokosöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL geröstete Kokosflocken zum Garnieren
- Minze zum Garnieren
- Optional: 2 EL Dattelsirup (im Bioladen oder Reformhaus erhältlich)

Wichtig: Für dieses Rezept benötigt Ihr einen Hochleistungsmixer, da die Cashewkerne vor der Verarbeitung nicht eingeweicht werden dürfen.

## **Zubereitung (Bananen einfrieren + 25 Minuten Arbeitszeit + 4-6 Stunden Kühlzeit für das Eis)**

Am Vorabend: Zwei Bananen schälen, stückeln und in einem Tiefkühlbeutel über Nacht einfrieren. Eine Dose Kokosmilch in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Da "Kokosrahm" der fetthaltige, feste Anteil einer gekühlten Kokosmilch ist, verwendet bitte für dieses Rezept keine fettreduzierte Kokosmilch-Sorte! Das klappt sonst nicht.

190 g Cashewkerne uneingeweicht im Mixer fein pürieren. Die beiden gefrorenen Bananen sowie 100-120 g Kokosrahm dazu geben 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 in den Tiefkühl stellen. Gleich rühren wir aber noch das Dattelkaramell unter, das wir im nächsten Arbeitsschritt zubereiten. Für das Dattelkaramell 90-100 g entsteinte Medjoul-Datteln, 3 EL Ahornsirup, eine kräftige Prise Meersalz, eine Prise Zimt 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. Es sollte eine cremige, gleichmäßige Masse entstehen.) Die Dattelpaste ungleichmäßig in die Eismasse einrühren (hinein"swirlen") und das Eis für 5 Stunden oder länger in den Tiefkühler geben, bis es fest ist. Eine geschälte, entkernte Ananas in Scheiben schneiden. Ein wenig Kokosöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Ananasscheiben von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht goldbraun werden (oder auf dem Grill anbraten). Während der Bratzeit 1-2 EL Ahornsirup über die Ananasscheiben träufeln (wenn Ihr die Scheiben auf den Grill gebt, träufelt Ihr den Ahornsirup erst danach über die Ananas).

Tipp: Da wir zu zweit wohnen und gerne Obst oder Gemüse grillen, aber nicht zu zweit den Grill anwerfen wollen, benutze ich super gerne meine geriffelte Grill-Pfanne von WMF. Ich finde es super, in der Pfanne zu grillen und die Zutaten erhalten dadurch auch diese "schönen Grillstreifen", wie Ihr sie auf dem Rezeptfoto sehen könnt. Die Pfanne verlinke ich Euch [hier](#)\* (Amazon-Affiliate-Link)

Die gegrillten Ananasscheiben noch warm mit Eiscreme servieren, nach Belieben mit gerösteten Kokosflocken sowie Minze garnieren und mit Dattelsirup beträufeln.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Pfirsich](#)
- [Melone](#)
- [Cashew-Karamel-Eis](#)