



**Happy & healthy**



**Caroline Pritschet**

# HAPPY & HEALTHY

**Einfache schnelle vegane Rezepte  
für mehr Wohlbefinden**

Jan Thorbecke Verlag

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

## **Geschrieben für alle, die einen Unterschied auf dieser Welt machen wollen.**

**Glutenfrei:** In diesem Rezept befinden sich keine per se glutenhaltigen Inhaltsstoffe. In einigen Fertigprodukten, wie beispielsweise Schokolade, kann Gluten enthalten sein. Menschen, die unter Zöliakie leiden oder sich konsequent glutenfrei ernähren möchten, prüfen bitte extra die Inhaltsstofflisten der verwendeten Produkte.

**Ölfrei:** In diesem Rezept wird kein raffiniertes Öl (oder auch Margarine) verwendet. Es kann jedoch sein, dass in Zutaten wie Schokolade oder Keksen bereits Öl enthalten ist.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2022 Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Fotos: Caroline Pritschet  
Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs  
Hergestellt in Lettland  
ISBN 978-3-7995-1546-7 (Print)  
ISBN 978-3-7995-1552-8 (E-Book)

# INHALT

7	<b>Mein Weg zur veganen Ernährung – vom Burnout zum Happy Life</b>
9	<b>Die vier Vorteile der veganen Ernährung</b>
12	<b>Die vegane Vorratskammer – was ich immer zu Hause habe</b>
14	<b>21-Tage-Vegan-Challenge – meine Einladung</b>
17	<b>Frühstück</b>
18	Cashewkerne richtig einweichen
21	Gesunde Frühstücksrezepte
43	<b>Sprossen ziehen und fermentieren</b>
44	Das Mikrobiom und wie wir es für uns nutzen können
46	Die vergessene Welt der Sprossen
50	Gemüse fermentieren in fünf einfachen Schritten
55	Rezepte zum Fermentieren
75	<b>Suppen, Salate, Snacks</b>
76	Der schnelle Hülsenfrüchte-Guide
79	Rezepte für vegane Suppen, Salate und Snacks
103	<b>Hauptspeisen</b>
104	Calm your mind – Achtsamkeit, Meditation und Yoga
113	Rezepte für vegane Hauptspeisen
143	<b>Nachspeisen</b>
144	Mit diesen Tipps gelingt eine pflanzenbasierte Ernährung
150	Rezepte für vegane Nachspeisen
175	<b>Vegan backen</b>
176	Ölfrei backen – meine Tipps und Tricks
178	Vegane Backrezepte
210	<b>Vegan für die Umwelt und die Tiere</b>
213	Danksagung   Register   Verwendete Quellen   Die Autorin



# MEIN WEG zur veganen Ernährung – vom Burnout zum Happy Life

Ich kann mich noch gut an eine Zeit erinnern, in der das Wort „vegan“ keine Bedeutung für mich hatte. Mein Leben lief super und ich hatte weder die Zeit noch das Verlangen irgendetwas zu ändern. Gesunde Ernährung war hingegen schon immer ein großes Thema für mich, vor allem, weil meine Mutter lange Jahre einen Bioladen betrieben hat. Es wurde immer gesund und frisch gekocht, aber vegan? Da dachte ich dann doch eher an die Kunden, die mit Untergewicht und Birkenstocks zu uns in den Bioladen kamen.

Pflanzenbasierte Ernährung interessierte mich also so lange nicht, bis ich ganz zufällig damit in Berührung kam. Bis dahin musste aber einiges passieren, denn in meinem früheren Leben habe ich mehr Wert auf die neueste Designer-Handtasche gelegt als mich mit veganer Ernährung zu beschäftigen. Nach meinem Abschluss als Diplom-Kauffrau stand ich quasi in den Startlöchern für ein erfolgreiches Leben und verlor auch keine Zeit, einen Business-Plan zu schreiben und meine erste Firma zu gründen. Als ehrgeizige Jungunternehmerin war ich den ganzen Tag

über durchgetaktet; für Erholung und gesundes Essen war kaum Zeit. Ich konnte einfach keine Minute meines eifrigen Daseins verschwenden und fuhr auch nach einem anstrengenden 10-Stunden-Flug wieder sofort zurück ins Büro.

Mit dem Wort Urlaub konnte ich ebenso nichts anfangen und wenn, dann gönnte ich mir ein paar Stunden Auszeit, wenn ich sowieso schon auf einer Geschäftsreise war. Dieser Lebensstil begleitete mich einige Jahre, bis sich aus heiterem Himmel intensive Panikattacken einstellten. Ich wusste zunächst nicht, was los war, und machte einfach weiter wie bisher. Das war nicht besonders klug, denn die Panik- und Angstzustände verschlimmerten sich zunehmend und bald konnte ich in keinem Meeting mehr sitzen, ohne das Gefühl zu haben, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben.

Ich suchte mir professionelle Hilfe, bekam die Diagnose Burnout, machte aber trotzdem weiter wie zuvor. Auf einer Geschäftsreise nach Kalifornien kam dann der Wendepunkt. Wir waren in einem Green Meeting Center in San Diego, USA,

untergebracht und es gab pflanzenbasierte Verpflegung, teilweise aus dem hauseigenen Garten. Zunächst war ich skeptisch und nicht sicher, wie ich das die ganze Woche durchhalten sollte. Dieses Vorurteil war aber wie weggeblasen, als ich an meinem ersten Tag dort schlemmen durfte. Nach einer Woche war mir klar, dass die vegane Ernährung einen Unterschied macht. Ich hatte bessere Stimmung, keine Nachmittagstiefs und war energiegeladener wie schon lange nicht mehr. Nach einem kurzen Gespräch mit dem Küchenchef war klar: Das Thema „vegan“ schaue ich mir näher an.

Wieder zurück in Deutschland überredete ich meinen Mann, eine 21-Tage-Vegan-Challenge zu machen. Ich weiß noch genau, wie er mich anschaute, denn er war seit vielen Jahren überzeugter Fleischesser. Sein Vertrauen in mich war aber anscheinend größer als alle Zweifel und er ließ sich darauf ein. Ich muss immer noch schmunzeln, wenn ich an unser erstes gemeinsames veganes Gericht denke. Ehrlich

gesagt weiß ich noch immer nicht, ob ihm die überbackenen Auberginen ohne Käse wirklich geschmeckt haben. Es wird immer ein Geheimnis bleiben.

Die 21-Tage-Vegan-Challenge veränderte einfach alles und war der Startschuss in ein neues Leben. Ich verabschiedete mich von meiner Therapeutin und meinem alten Job. Es fühlte sich an wie eine Befreiung und ich fing an, mich mit Yoga und Meditation zu beschäftigen. Auf einmal bemerkte ich, dass mir gerade die Dinge am meisten halfen, die ich früher belächelt hatte. Zugegeben heilten die Wunden nicht über Nacht, aber mit der Zeit fühlte ich mich immer besser.

Meine persönlichen Tipps, Tricks und Tools für ein ausgeglichenes, gesundes und glückliches Leben habe ich in diesem Buch zusammengefasst. Ich hoffe sehr, dass ich dem einen oder der anderen einen sanften Ruck geben kann, einige Dinge davon umzusetzen. Ganz nach dem Motto

**„Be the change you want to see in the world.“**

# DIE VIER VORTEILE der veganen Ernährung

Was kann man als Veganer eigentlich noch essen? Diese Frage kenne ich zur Genüge, und ich verweise dann sehr gerne auf die mittlerweile 600 Rezepte auf meiner Webseite. Heutzutage bietet die vegane Ernährung eine enorme Vielfalt an Lebensmitteln. Angefangen mit Fast Food bis hin zu klassischen Produkten wie Tofu oder Tempeh in allen erdenklichen Variationen. Die folgenden Vorteile, die ich beschreibe, gelten natürlich nicht, falls du ein reiner Fast-Food-Veganer bist. Hochverarbeitete Lebensmittel stehen nur selten auf meinem Speiseplan und gehören für mich an die absolute Spitze der veganen Ernährungspyramide. Der Grundsatz sollte sein, so viele natürliche und unverarbeitete Lebensmittel wie möglich zu verzehren.

Die folgenden Punkte beziehen sich auf die persönlichen Erfahrungen von meinem Mann und mir. Es gibt mittlerweile unzählige Studien zu dieser oder jener Ernährungsform, allerdings möchte ich vorzugsweise von unseren persönlichen Erkenntnissen berichten.

## **Bessere Verdauung**

Laut der nationalen Verzehrstudie II des Max-Rubner-Instituts liegt die Zufuhr an Ballaststoffen bei allen Altersgruppen unterhalb des Richtwertes von 30 g/Tag. Die Deutschen nehmen weit weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge an Obst und Gemüse zu sich. Persönlich verwundern mich diese Zahlen nicht, da in Deutschland vor allem tierische Produkte als Proteinquellen genutzt werden. Tierische Produkte enthalten so gut wie keine Ballaststoffe und machen einen Großteil unserer Ernährung aus. Kein Wunder, dass viele Menschen an einer unregelmäßigen Verdauung, Verstopfung oder anderen Verdauungsbeschwerden leiden. Selbstverständlich kann das auch immer andere Ursachen haben, aber in der Regel macht es absolut Sinn, den Ballaststoffgehalt der individuellen Ernährung zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen. „Aber Bohnen sind so schwer verdaulich?“, höre ich immer wieder. Kein Problem, denn die Bakterien im Darm brauchen ein wenig Zeit, um sich auf neue, ballaststoffreichere Lebensmittel einzustellen. Hier gilt es Geduld mitzubringen und die Menge an Ballaststoffen langsam zu steigern. Wenn es erstmal zur Gewohnheit für die Darmbakterien geworden ist, läuft alles wie am Schnürchen.

## Mehr Energie und Ausdauer

Immer mehr Sportler entscheiden sich für eine pflanzenbasierte Kost, was ich besonders erfreulich finde. Darunter finden sich nicht wenige Spitzensportler, die Weltrekorde brechen und sich vollständig auf eine vegane Ernährung verlassen. Ich bin zwar keine Spitzensportlerin, kann es aber zu 100 Prozent unterschreiben, da ich seit der Umstellung auf pflanzenbasierte Kost mit wesentlich mehr Energie ausgestattet bin. Die typischen Nachmittags-Tiefs bleiben zu 95 Prozent aus und ich fühle mich insgesamt fitter und ausgeglichener. Meine Huskys danken es mir jeden Tag bei ausgedehnten Spaziergängen und Radtouren. Ein besonders wertvoller Nebeneffekt einer pflanzlichen Ernährung ist die niedrige Energiedichte bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach. Obst und Gemüse haben wenige Kalorien, aber dafür einen hohen Gehalt an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen, guten Fetten, pflanzlichen Proteinen und Kohlenhydraten. Das führt mich auch schon zum nächsten wichtigen Punkt.

## Gesundes Körpergewicht

An dieser Stelle werden einige Augen zu leuchten beginnen, denn sehr viele Menschen möchten gerne einige Kilos abnehmen. In Deutschland sind mittlerweile zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und ungefähr die Hälfte der Frauen (51 Prozent) übergewichtig. Das sind keine besonders aufmunternden Zahlen, wenn man bedenkt, dass Übergewicht das Risiko der Entwicklung von chronischen Erkrankungen steigert. Das ist aber nicht alles, dann auch die allgemeine Lebensqualität und Zufriedenheit leidet unter dem Zuviel an Pfunden. Wenn ich ab und zu durch einen Supermarkt laufe, dann wundert mich das nicht. Die Regale quellen über von hochverarbeiteten Lebensmitteln, die voll mit Zucker, einfachen Kohlenhydraten und Fetten sind. Das zieht sich durch fast alle Abteilungen und macht nur in der Obst- und Gemüse-Insel eine Pause. Wie im vorherigen Kapitel angesprochen, ist das Kernproblem die hohe Energie- und

niedrige Nährstoffdichte der meisten Lebensmittel. Pommes, Würstchen und nachher noch ein Eis? Das sagt dem Körper, dass er zwar viele Kalorien, aber nur wenige Nährstoffe bekommen hat. Schlussendlich werden noch mehr Kalorien verlangt, obwohl der Körper bereits viel zu viele Kalorien bekommen hat. Die Lösung liegt nahe, ist aber für viele nicht die bequemste Antwort: Mehr Obst und Gemüse und weniger verarbeitete Lebensmittel und/oder tierische Produkte. Klingt einfach, ist aber in der Praxis oftmals schwer umzusetzen, wenn einem der Cheesecake so freundlich aus der Theke zuzwinkert.

Die Faustformel sollte sein, einen Großteil der täglichen Kalorien durch möglichst natürliche, unverarbeitete Lebensmittel zu decken. Hierzu zählen Obst, Gemüse, Sojaprodukte, Nüsse, Samen und vollwertige Getreide.

*Meine Faustformel: 80 Prozent unverarbeitete, pflanzliche Lebensmittel + 20 Prozent Spaß = 100 Prozent sexy*

Ein großer Salat mit Kichererbsen-Croûtons und eine Kugel Eis als Nachspeise? Kein Problem! Die grundsätzliche Versorgung mit Flüssigkeit durch stilles Leitungswasser und ab und an eine Bio-Limo? Perfekt! Die Mischung macht's!

Der große Vorteil bei einer pflanzlichen Ernährung ist, dass automatisch auf viele Dickmacher wie fettige Wurst, Fleischwaren und Käse verzichtet wird. Das bedeutet jetzt nicht automatisch, dass alle Veganer einen Waschbrettbauch haben. Es ist allerdings viel leichter mit einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung einen gesunden Körper und das persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten.

## Darm-Gehirn Achse – deine Glücksautobahn

Schon einmal von dem Begriff der Gut-Brain Axis gehört? Ich nenne sie gerne meine persönliche Glücksautobahn. Der Mensch ist im Besitz von zwei hochpotenten Nervenzentren. Das eine ist das Gehirn und das zweite der Darm. Nicht umsonst wird der Darm auch gerne das zweite Gehirn genannt, weil er über ein enterisches (darmeigenes) Nervensystem verfügt. Wir stehen in der Forschung noch ganz am Anfang, doch eines ist bereits ganz klar: Die Gesundheit des Darms steht in direkter Verbindung mit dem Gehirn. Hast du gewusst, dass 90 Prozent des Serotonins im Darm hergestellt werden? Es sorgt nicht nur für gute Laune, sondern wirkt effektiv gegen andere schädliche Bakterien wie *Escherichia coli*, die zu Durchfall, Bauchschmerzen und Blasenentzündungen bei Frauen führen können. Zudem leben ganze 70 Prozent unserer Immunzellen im Darm und auch die benötigen ein gesundes Umfeld, um uns vor krankmachenden Bakterien, Keimen und Viren zu schützen.

Grund genug, für einen gesunden Darm zu sorgen, und das erreichen wir mit einer ausgeglichenen, pflanzenbetonten Ernährung.

Insgesamt gesehen ist es die Gesamtheit der Bakterien in unserem Darm, die uns gesund, glücklich und widerstandsfähig hält. Die Frage ist nun, was wir aktiv dafür tun können. Die Antwort ist eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung, denn sie reduziert das entzündliche Potential im Darm und fördert aktiv die Vielfalt der Mikroben. Weitere interessante Einblicke sowie praktische Tipps und Tricks habe ich im Kapitel „Sprossen ziehen und fermentieren“ zusammengefasst.

# DIE VEGANE VORRATSKAMMER – was ich immer zu Hause habe

Eine weitere Frage, die ich oft gestellt bekomme, ist die, was in einem gut gefüllten Vorratsschrank zu finden sein sollte. Diese Übersicht deckt bestimmt nicht jedes einzelne Lebensmittel ab, das ich in diesem Buch benutze. Sie soll eine solide Basis darstellen, um für den Alltag in der pflanzlichen Küche gewappnet zu sein. Ich habe ausschließlich Produkte aufgeführt, die ich sehr regelmäßig benutze. Also keine Angst, es wird ganz bestimmt nichts in den Regalen verstauben.

## **Essig, Öl und andere Würzmittel**

- Olivenöl
- Brat- und Backöl
- Sesamöl
- Tamari (oder eine andere Sojasauce nach Wahl)
- Apefelessig
- Reisweinessig
- Balsamico-Essig
- Senf (Dijon)
- Nährhefeflocken
- Gemüsebrühe (Bio & hefefrei)
- Miso
- Ahornsirup
- Tomatenmark

## **Nüsse, Samen und Nussbutter**

Kürbiskerne  
Sesamsamen  
Sonnenblumenkerne  
Hanfsamen  
Chiasamen  
Tahini  
Mandelmus, hell  
Erdnussbutter

## **Getrocknete Kräuter und Gewürze**

Kurkuma  
Salz (mit Algen für die Jodversorgung)  
Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Paprika  
Currypulver  
Chili  
italienische Gewürzmischung  
Zimt  
Ingwer  
Bourbon-Vanille  
Kala Namak, ayurvedisches Gewürzsalz  
für „eiigen Geschmack“

## **Haltbare Produkte (Glas/Dose)**

Tomaten, stückig  
Kokosmilch, mindestens 60 Prozent Kokosnuss  
Kichererbsen  
schwarze Bohnen  
Kidneybohnen  
Cannellini-Bohnen  
Linsen  
Jackfruit

## **Trockenprodukte**

Vollkornreis, vorzugsweise Basmati  
Pasta, gerne aus Urkorn wie Emmer  
getrocknete Linsen, vorzugsweise Berglinsen  
Quinoa  
Mandeln  
Cashewkerne  
Haferflocken

## **Pflanzenmilch und Joghurt**

Hafermilch, gerne mit extra Kalzium  
oder siehe Seite 21 zum Selbermachen  
pflanzlicher Joghurt, Kokos oder Soja  
pflanzlicher Quark

## **Backen**

Backpulver  
Natron  
Trockenhefe  
Mehl (Dinkelmehl  
oder glutenfreie Mehlmischung)  
Buchweizenmehl  
Mandelmehl  
Mandeln, ganz  
Kakaopulver  
Rohrohrzucker  
Kokosblütenzucker  
Xanthan Gum  
dunkle vegane Kuvertüre  
Medjool-Datteln  
Apfelmark



# BREAKFAST BURRITOS

**Aromatische Burritos für alle, die es morgens gerne herzhaft mögen. Gefüllt mit Kartoffeln aus der Pfanne, veganem Rührei, Spinat, Tomaten und einer feinen Sauce.**

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Backzeit: 30 Minuten  
5 Portionen

## **Kartoffeln**

2 mittelgroße Kartoffeln  
1 kleine rote Zwiebel  
1 EL Öl  
2 Knoblauchzehen, gepresst,  
oder 1 TL Knoblauchgranulat  
1 TL italienische Kräuter  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
1 Prise Salz  
60 ml Gemüsebrühe

## **Veganes Rührei**

1 Portion zubereiten (siehe Rezept Seite 39)

## **Zum Servieren**

4 Tortilla-Wraps  
Tomaten, gewürfelt  
Baby Spinat  
rote Zwiebel, in Ringe geschnitten  
scharfe Sauce nach Belieben  
frische Kräuter nach Belieben

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben. Kartoffelwürfel, Knoblauch, rote Zwiebel, italienische Kräuter, Paprikapulver und Salz dazugeben und einmal kräftig rühren, bis sich alles verbunden hat. Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Eine Portion veganes Rührei nach Rezept auf Seite 39 zubereiten.
4. Je einen Tortilla-Wrap nehmen und mit Kartoffeln, veganem Rührei, Tomaten, Baby Spinat, roter Zwiebel, scharfer Sauce und Kräutern nach Belieben füllen. Genießen!



# Gebratener KIMCHI-REIS

**Eines meiner liebsten Rezepte. Gebratener Reis mit koreanischer Gochujang-Sauce, Kimchi und Gemüse. Voller Aromen, sättigend und unterstützend für ein gesundes Mikrobiom.**

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

6 Portionen

## Gemüse

1 gelbe Zwiebel

3 Knoblauchzehen

450 g Gemüse nach Wahl,

z.B. Karotten, Paprika und Zucchini

1 EL Sesamöl

1 EL Tamari

160 g Kimchi (Rezept Seite 59)

## Reis

1 EL Ingwer

1 EL Sesamöl

600 g gekochter Vollkornreis

1 EL Tamari

60 g Gochujang-Sauce (Rezept Seite 79)

## Topping

1 Portion Gochujang-Tofu (Rezept Seite 81)

frischer Koriander

schwarze Sesamsamen

Gochujang-Sauce

1. Für das Gemüse Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauchzehen schälen und pressen oder fein hacken und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Gemüse dazugeben und mit Tamari ablöschen. Einige Minuten anbraten, bis das Gemüse weich geworden ist, aber noch Biss hat.
2. Kimchi dazugeben und gut durchrühren. Auf niedriger Stufe warmhalten.
3. Für den Reis Ingwer reiben oder fein hacken. Eine große Pfanne bereitstellen, Sesamöl erhitzen und Reis dazugeben. Tamari, Ingwer und Gochujang-Sauce dazugeben und anbraten.
4. Am Schluss Reis und Gemüse zusammenmischen und auf Tellern anrichten. Tofu darübergerben und mit Koriander, schwarzen Sesamsamen und Gochujang-Sauce garnieren. Genießen!



# Gebratener KIMCHI-REIS

**Eines meiner liebsten Rezepte. Gebratener Reis mit koreanischer Gochujang-Sauce, Kimchi und Gemüse. Voller Aromen, sättigend und unterstützend für ein gesundes Mikrobiom.**

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

6 Portionen

## Gemüse

1 gelbe Zwiebel

3 Knoblauchzehen

450 g Gemüse nach Wahl,

z.B. Karotten, Paprika und Zucchini

1 EL Sesamöl

1 EL Tamari

160 g Kimchi (Rezept Seite 59)

## Reis

1 EL Ingwer

1 EL Sesamöl

600 g gekochter Vollkornreis

1 EL Tamari

60 g Gochujang-Sauce (Rezept Seite 79)

## Topping

1 Portion Gochujang-Tofu (Rezept Seite 81)

frischer Koriander

schwarze Sesamsamen

Gochujang-Sauce

1. Für das Gemüse Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauchzehen schälen und pressen oder fein hacken und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Gemüse dazugeben und mit Tamari ablöschen. Einige Minuten anbraten, bis das Gemüse weich geworden ist, aber noch Biss hat.
2. Kimchi dazugeben und gut durchrühren. Auf niedriger Stufe warmhalten.
3. Für den Reis Ingwer reiben oder fein hacken. Eine große Pfanne bereitstellen, Sesamöl erhitzen und Reis dazugeben. Tamari, Ingwer und Gochujang-Sauce dazugeben und anbraten.
4. Am Schluss Reis und Gemüse zusammenmischen und auf Tellern anrichten. Tofu darübergabe und mit Koriander, schwarzen Sesamsamen und Gochujang-Sauce garnieren. Genießen!





ölfrei



glutenfrei

# BANANENSPLIT

**Bananensplit ist meine süße Versuchung, wenn mir Vanilleeis zu wenig ist. Leckere Bananen, kombiniert mit Eis und geschmolzener Schokolade.**

Vorbereitungszeit: 1 Stunde

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kühlzeit: 10 Stunden

4 Portionen

## Vanilleeis

225 g Cashewkerne (optional eingeweicht)

300 ml Pflanzenmilch

400 ml Pflanzensahne

100 g Rohrohrzucker

75 g Agavensirup

1 TL gemahlene Bourbon-Vanille

1 Prise Meersalz

1 TL Xanthan Gum

## Außerdem

50 g dunkle vegane Schokolade

4 Bananen

geröstete, gehackte Haselnüsse

1. Eismaschine vorbereiten.
2. Für das Vanilleeis alle Zutaten (außer Xanthan) in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer gleichmäßigen Flüssigkeit verarbeiten. Das Xanthan ganz am Schluss hineingeben und noch einmal kurz aufmixen. Es sollte hier bereits anfangen einzudicken.
3. In die Eismaschine geben und nach Herstelleranleitung zubereiten. Alternativ in eine gefrierfeste Form gießen und in den Gefrierschrank stellen. Um die Cremigkeit zu erhöhen, einmal pro Stunde mit einer Gabel durchmischen. Mindestens 6, idealerweise 10 Stunden einfrieren.
4. Für das Bananensplit Schokolade im Wasserbad schmelzen. Je eine Banane schälen, in der Mitte auseinanderschneiden und nochmal halbieren. Mit den Schnittkanten nach oben in eine Dessertschale legen und zwei Kugeln Vanilleeis darauf platzieren. Mit der Schokolade und weiteren Toppings nach Wahl garnieren und genießen!