

Inhalt

Auf ins eiskalte Vergnügen!	7
Köstlich kühle Kindheitserinnerungen	7
Veganes Eis – natürlich selbst gemacht	8
Kleine Eistheorie	10
Schritt für Schritt zu cremigem Eis	11
Pflanzendrinks als Grundlage	11
Süßes und Aromatisches für den feinen Geschmack	12
Rein pflanzliche Bindemittel	14
Feine Zutaten fürs gewisse Extra	14
Zarter Schmelz ohne Eismaschine	15
Aufbewahrung und Haltbarkeit	16
Die beste Serviertemperatur	17
Praktische Helfer in der heimischen Gelateria	18
Eismaschinen	18
Passiv gekühlte Eismaschinen	19
Aktiv gekühlte Eismaschinen	19
Pürierstab	21
Küchenmaschine und elektrischer Standmixer	21
Eisportionierer	22
Elektrisches Waffeleisen	23
Förmchen für Eis am Stiel	23
Kleine Warenkunde	25
Agavendicksaft	25
Ahornsirup	25
Cashewnüsse	26
Guarkernmehl	27
Johannisbrotkernmehl und Carobpulver	28



Inhalt

Kakaonibs	29
Kokosmilch	29
Kokosöl	30
Puderzucker aus Roh-Rohrzucker	31
Sojajoghurt	31

Hinweise zu den Rezepten 33

Vegane Zutaten	33
Pflanzliche Milch oder Sahne	33
Zu den Zubereitungszeiten	33
Auf Sauberkeit achten	34
Zu den Backtemperaturen	34
Zubereitung mit und ohne Eismaschine	35

Rezepte

Cremeeis	36
Sojajoghurteis	56
Parfaits	70
Rohkosteis	82
Eishäppchen, Eiskonfekt und Eistörtchen	94
Eis am Stiel	110
Geeiste Getränke	124
Sorbets und Granitas	136
Eisgarnituren und Eissaucen	148

Die Autorin 171

Rezeptregister

Rezeptverzeichnis alphabetisch	172
Rezeptverzeichnis nach Kapiteln	176