

Havmöller C / Paller S

Veganista - Pionierinnen der neuen Eiszeit

Leseprobe

[Veganista - Pionierinnen der neuen Eiszeit](#)

von [Havmöller C / Paller S](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b18661>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





WIE MAN VEGANES EIS NACH VEGANISTA-ART HERSTELLT

35

Vorwort 6

Veganista I + II
Unsere Eissalons 12

ÜBER UNS

17

Cecilia 17
Susanna 19
Veganista 24

Warum dieses Buch? 31

Ausrüstung..... 36
Die Eismaschine 37
Küchenutensilien..... 39
Die Waage..... 39

Grundausstattung für die
Eisherstellung zu Hause 40

Zutaten 41
Biologisch oder nicht? 41
Regional oder nicht? 42

Hinweise zu einigen Zutaten 45
Sojamilch und
andere Pflanzenmilchsorten..... 45
Schokolade..... 45
Nussmus..... 46
Zucker- und Zuckeralternativen 46

Die Kunst der Eisherstellung..... 47
Ein paar Dinge, die man als
Anfänger beachten sollte..... 48
Zubereitung..... 49
Die Schritte der Eisherstellung 50
Die Lagerung 52



VEGANISTA EIS-REZEPTE

57

Ein paar Ratschläge	58
Allgemeine Hinweise.....	60
Cookies.....	62
Brownie	64
Vanille.....	66
Schokolade	68
Orange-Ingwer.....	70
Mohn	72
Haselnuss	74
Banane.....	76
Matcha	78
Kokos	80
Erdbeer-Agave.....	82
Maple-Pecan	84
Açai.....	86
Basilikum.....	88
Granatapfel	90
Marille (Aprikose).....	92
Mango.....	94
Zitrone-Melisse.....	96
Himbeere	98
Ananas-Kokos	100
Honigmelone-Limette-Minze	102
Avocado-Kokos-Limette.....	104
Mandel	106
Pfirsich	108
Tonkabohne	110
Erdbeere (mit oder ohne Balsamico)	112
Erdnussbutter.....	114
Joghurt-Himbeere mit Cashews.....	116
Fudge-Karamell.....	118
Mandel-Kokos	120

TOPPINGS, COOKIE- UND BROWNIE- REZEPTE

124

Himbeersauce.....	126
Karamellsauce.....	128
Süßes Popcorn.....	130
Schoko-Fudge	132
Kokosflocken (geröstet)	134
Magic Shell.....	136
Brownies.....	138
Cookies.....	140

INBETWIENER (EIS-SANDWICHES)

144

So wird's gemacht.....	144
Zeit zu schließen.....	152
Danksagungen.....	156





Havmöller C / Paller S

[Veganista - Pionierinnen der neuen Eiszeit](#)

160 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de