

Cecilia Havmöller
Susanna Paller



veganista

Pionierinnen der neuen Eiszeit



“Shoot for the moon,
even if you miss
you will land among
the stars.”

freya





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

Grundausrüstung 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