

Süß und kalt

## Veganes Vanille-Eis

Zubereitungszeit ca. 440 Min.

### Zutaten für ca. 3 Portionen:

200 g Cashewkerne  
200 ml lovital® complete energy Neutral  
100 Milliliter Hafermilch oder Mandel-/Reismilch  
80 Gramm Agavendicksaft  
Mark von 2 Vanilleschoten  
Zum Verfeinern ggf. gehackte Nüsse, Schokodrops oder Kokosflocken

### Nährwerte pro Portion:

Energie .....654 kcal  
Eiweiß ..... 16,9 g  
Fett .....37,5 g  
Kohlenhydrate .....60,9 g

### Zubereitung

- Die Cashewkerne in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und ca. eine Stunde einweichen lassen.
- Das Wasser anschließend abgießen.
- Die Cashewkerne mit lovital® Trinknahrung, der veganen Milch, Agavendicksaft und Vanillemark in einen Mixer geben und einige Minuten pürieren bis eine glatte Masse entsteht.
- Die Eis-Masse ggf. mit gehackten Nüssen, Schokodrops oder Kokosflocken verfeinern.
- Anschließend mit einer Eismaschine zubereiten (dauert ca. 15-30 Minuten) oder die Masse in einen gefrierfesten Behälter geben und ca. 6-8 h tiefkühlen. Währenddessen etwa einmal pro Stunde kurz mit der Gabel durchmischen.