

# Himbeereis und Blaubeereis mit Cashewsahne



## Für das Himbeereis brauchst Du:

500 g tiefgekühlte Himbeeren  
250 ml Pflanzensahne (z.B. fertig von Provamel, Alpro Soja)  
2-3 EL Zucker oder Agavendicksaft oder Xylit

## So einfach geht's:

Alle Zutaten werden in einem leistungsstarken Mixer ca. 1 Minute püriert.  
Schließlich alles auf einem Teller anrichten und mit Puderzucker ausdekorieren.

## Für das Blaubeereis mit Cashewsahne brauchst Du:

500 g tiefgekühlte Blaubeeren  
100 g Cashewnüsse  
200 ml Wasser  
2-3 EL Zucker oder Agavendicksaft oder Xylit

## So einfach geht's:

Herstellung der Cashewsahne:  
Hierfür brauchst du einen leistungsstarken Mixer.  
In diesen füllst du 100 g Cashewnüsse und mixt diese 1-2- Minuten mit 200 ml Wasser.

Anschließend werden die Blaubeeren und der Zucker hinzugefügt und wie oben ca. 1 Minute püriert.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino  
Liesingstr. 11 | 63457 Hanau  
Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)  
[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [krauterpension-am-wald.de](http://krauterpension-am-wald.de)



- ✓ Birkenzucker schmeckt fast genauso wie normaler Haushaltszucker. Die Besonderheit an Birkenzucker oder Xylitol/Xylit ist seine in verschiedenen klinischen Studien nachgewiesene kariostatische und antikariogene Wirkung. Sein Stoffwechselweg im menschlichen Körper läuft insulinunabhängig ab, beeinflusst den Blutzucker- und Insulinspiegel nur geringfügig und ist somit für Diabetiker geeignet.
- ✓ Besser zu mahlen sind die Nüsse, wenn man sie über Nacht in Wasser einweicht. Außerdem wird das Endergebnis cremiger.
- ✓ Dein Gesundheitsvorteil: Cashewnüsse enthalten einen hohen Anteil an der essentiellen Aminosäure Tryptophan. Diese ist ein unerlässlicher Nährstoff bei der Produktion von Serotonin und wirkt stimmungsaufhellend.

## NOTIZEN:

---

---

---

---

---