

Veganes Heidelbeereis mit Banane

Fruchtig, cremig und ohne Milch, mit Banane und einem Spritzer Limette.

4 Portionen · 15 min + ca. 50 min

Zutaten

- 3 reife Bananen
- 150g Heidelbeeren
- 1 Limette (Saft und etwas Abrieb)
- 200ml vollfette Kokosmilch
- 3 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- eine Prise Salz
- ½ TL Johannisbrotkernmehl (optional)

Zubereitung

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Limette auspressen und etwas Schale fein abreiben. Heidelbeeren kurz abspülen.
 2. Bananen, Heidelbeeren, Saft und Abrieb der Limette, Kokosmilch, Sirup, Salz und Johannisbrotkernmehl in einen leistungsstarken Mixer geben und sehr fein pürieren, bis die Masse vollständig glatt ist.
 3. Für eine besonders feine Textur die Masse durch ein Sieb streichen, um die Heidelbeerschalen zu entfernen.
 4. Die Masse abgedeckt mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchkühlen. Eine eiskalte Basis ist der wichtigste Schritt für cremiges Eis.
 5. Die kalte Masse in die Eismaschine geben und nach Herstellerangabe rühren.
 6. Sofort als Softeis servieren oder für festeres Eis noch 1 bis 2 Stunden ins Gefrierfach geben.
-

Tipp

Reife Bananen mit braunen Punkten machen das Eis von Natur aus süßer und cremiger. Ohne Kokosnote gelingt die Basis auch mit 60g über Nacht eingeweichten, pürierten Cashewkernen und etwa 150ml Wasser.

Vegan Blueberry Banana Ice Cream

Fruity, creamy and dairy free, with banana and a splash of lime.

serves 4 · 15 min + ca. 50 min

Ingredients

- 3 ripe bananas
- 150g blueberries
- 1 lime (juice and a little zest)
- 200ml full-fat coconut milk
- 3 tbsp agave syrup or maple syrup
- a pinch of salt
- ½ tsp locust bean gum (optional)

Preparation

1. Peel the bananas and cut into chunks. Juice the lime and finely grate a little of the zest. Briefly rinse the blueberries.
2. Add the bananas, blueberries, lime juice and zest, coconut milk, syrup, salt and locust bean gum to a powerful blender and blend until completely smooth.
3. For an especially fine texture, pass the mixture through a sieve to remove the blueberry skins.
4. Cover the mixture and chill it in the fridge for at least 4 hours, ideally overnight. An ice cold base is the most important step for creamy ice cream.
5. Pour the cold mixture into the ice cream maker and churn according to the manufacturer's instructions.
6. Serve immediately as soft serve, or freeze for another 1 to 2 hours for a firmer ice cream.

Tip

Ripe bananas with brown spots make the ice cream naturally sweeter and creamier. For a version without any coconut note, the base also works with 60g of cashews soaked overnight and blended with about 150ml water.