



Himbeer-Eisriegel

Zutaten

130 g Cashewkerne

60 g gemahlene Haselnüsse

60 g Dattel-Rohmasse

40 g flüssiges Kokosöl

95 g Kokosmilch

40 ml Dattelsirup

75 g TK-Himbeeren

Zubereitungszeit: 4 h

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 6 h

Portionen: 6

Zubereitung

1.

Lasse die Cashews für mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in Wasser einweichen.

2.

Verknete die gemahlenen Haselnüsse mit der Dattel-Rohmasse und drücke sie in 6 Riegel-Formen platt. Stelle sie anschließend in dein Gefrierfach.

3.

Schütte das Wasser der Cashews ab und püriere sie mit dem Kokosöl, der Kokosmilch und dem Dattelsirup zu einer gleichmäßigen Masse.

4.

Verteile je 2 gehäufte TL der Masse auf den Riegeln, streiche sie glatt und stelle sie für 20 Minuten zurück ins Gefrierfach.

5.

Püriere die restliche Creme mit der Hälfte der Himbeeren, bis wieder eine glatte Creme entsteht.

6.

Gib erneut je 2 gehäufte TL der Himbeer-Creme auf die Riegel und stelle sie wieder für weitere 20 Minuten im Gefrierfach.

7.

Püriere zum Schluss die restlichen Himbeeren unter die Masse, verteile die übrige Himbeer-Creme auf den Eis-Riegeln und streiche sie glatt.

8.

Lasse deine Himbeer-Eis-Riegel nochmal für mindestens 1 Stunde gefrieren. Hole sie dann etwa 15 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach und lasse sie leicht antauen, bevor du sie genießt.