

Erdbeer-Cremeeis auf Kokosblütentörtchen

Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei



Zutaten Kokosblütentörtchen:

3 Eier oder Eiersatz
150 g Kokosblütenzucker mit Kakao
150 g Alsan oder Kokosbutter
150 g Kokosmehl
2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
300 ml Reis- oder Mandelmilch, lauwarm

Zutaten Garnitur:

250 g frische Bioerdbeeren
Reis-, Soja- oder andere vegane Schlagsahne
Minze

Zutaten Erdbeer-Cremeeis:

250 g frische Bioerdbeeren
425 ml vegane Schlagsahne
1 Esslöffel Puderzucker oder Agavendicksaft



Zubereitung

Kokosblütentörtchen:

Eiweiß vom Eigelb trennen, Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Kühl stellen. Eigelb mit dem Kokosblütenzucker schaumig rühren, das Fett dazugeben und gut unterrühren. Kokosmehl mit Weinsteinbackpulver vermischen und in die Eigelbmasse rühren. Die Reismilch dazugeben und alles cremig rühren. Den Teig in eine gefettete Muffinform geben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten backen. Die Törtchen vor dem Garnieren auskühlen lassen.

Garnitur:

Nach Belieben mit Erdbeeren, Minze und veganer Schlagsahne garnieren.

Erdbeer-Cremeeis:

Erdbeeren säubern, halbieren, frosten.

Zusammen mit veganer Schlagsahne und Zucker/Agavendicksaft im Mixer pürieren und bis zum Anrichten wieder einfrieren.

Guten Appetit

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Mein Tipp: Viele weitere Rezepte finden Sie in dem Buch ACIDOSE-NATURKÜCHE von Rosemarie Holzer
ISBN: 978-3-9811851-1-9