



# Cashew-Karamel-Eis im Kokoskeks

⌚ Preparation time: 25 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 15 minutes  
**Total time: 40 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 6 Eis-Sandwiches (ca. 10 Kugeln Eis)

### Für das cremige vegane Karamel-Eis

- 2 gefrorene Bananen
- 200 g Kokosrahm (= 1 Dose Kokosmilch (400 ml) vollfett/nicht fettreduziert)
- 200 g Cashewkerne
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- 4 EL Ahornsirup
- 1 halber TL Johannisbrotkernmehl (für die Bindung/Cremigkeit wichtig, kann durch Xanthan oder Pfeilwurzelsstärke ersetzt werden)
- 110 g Medjoul-Datteln (Gewicht mit Stein)
- 3 EL Ahornsirup
- Eine große Prise Zimt
- Eine kräftige Prise Meersalz
- 2 EL Pflanzendrink

Wichtig: Für dieses Rezept ist ein sehr leistungsstarker Mixer notwendig (z.B. Vitamix, Thermomixx o.ä.). Ich benutze schon immer meinen heiß geliebten Vitamix und zwar dieses Modell (\*Amazon Affiliate-Link). Ja, der ist natürlich teuer, aber ich habe den Kauf nie bereut. Ich benutze den Mixer eigentlich jeden Tag und er macht sooo cremige Smoothies, tolles Eis, Smoothie-Bowls, Pestos, cashewkäse, die Grundlage für Raw cakes und vieles mehr)

### Für die Kekse (die auch ohne Eis köstlich schmecken)

- 150 g Dinkelmehl
- 70 g Kokosraspeln
- 40 g Rohrzucker
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zitronensaft auf Backpulver geträufelt
- 80 ml flüssiges Kokosöl
- 60 g Banane zerquetsch (=1/2 Banane)
- 50 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Haferdrink)

## Zubereitung (Vorbereitung: Bananen einfrieren, Kokosmilch kühlen + 25 Minuten Arbeitszeit, 4 Stunden Kühlzeit + 15 Minuten Backzeit für die Kekse)

1. Am Vorabend der Zubereitung zwei Bananen schälen, in Stücke schneiden und einfrieren/verpackt in den Tiefkühl legen. Eine Dose Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sich der Kokosfett-Anteil von der Flüssigkeit absetzt. Wir verwenden für dieses Rezept nur den festen "Kokosrahm".
2. Gut zu wissen: Damit das Eis schön cremig und köstlich wird, verwenden wir in diesem Rezept zusätzlich zu Bananen und Cashewkernen so genannten "Kokosrahm". Dafür muss man klassische Kokosmilch im Kühlschrank kühlen, bis sich der "Rahm" in der Dose oben absetzt. Wir verwenden für dieses Rezept nur diesen festen Kokosmilchanteil. Dies funktioniert nur mit klassischer Kokosmilch, nicht mit fettarmen/fettreduzierten Sorten.
3. 200 g Cashewkerne uneingeweicht im Mixer fein pürieren. Die beiden gefrorenen Bananen sowie 180-200 g Kokosrahm dazu geben (nicht die Flüssigkeit darunter in diesem Rezept verwenden) und nochmals kräftig mixen. 1 kl. TL gemahlene Vanille, 4 EL Ahornsirup und 1 halben TL Johannisbrotkernmehl dazu geben und alles ganz fein pürieren.
4. Die Eismasse in ein Glasbehältnis füllen, abdecken und schon Mal in den Tiefkühl stellen. Gleich rühren wir das Dattelkaramel noch unter, das wir im nächsten Arbeitsschritt zubereiten.
5. Für die Karamelloße 110 g Medjoul-Datteln, 3 EL Ahornsirup, eine Prise Zimt, eine große Prise Meersalz und 2 EL Pflanzendrink im Mixer pürieren. Die Karamellmasse mit Pflanzendrink beliebig verdünnen (denn es kommt darauf an, wie saftig und weich Eure Datteln sind).
6. Dann die Karamellmasse mit einem Löffel zügig in die Eismasse einrühren.

7. Das Eis mindestens vier Stunden in den Tiefkühl geben.
8. Für die Zubereitung der Kokoskekse den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
9. 150 g Dinkelmehl, 70 g Kokosraspeln und 40 g Rohrzucker in einer Schüssel vermischen. 2 TL Backpulver dazu geben und das Backpulver mit ca. 1 TL Zitronensaft beträufeln, bis es beginnt zu schäumen. 80 ml Kokosöl dazu geben. Eine halbe Banane mit der Gabel zerquetschen und zusammen mit 50 ml Pflanzendrink ebenfalls dazu geben. Die Zutaten mit einer Gabel kräftig durchmischen, bis ein gleichmäßiger Keksteig entsteht.
10. Mit den Händen 12 möglichst gleich große Keks-Taler formen, auf das Backpapier geben und leicht flach drücken. Die Kekse anschließend bei 180 Grad Umluft 15-17 Minuten im Ofen backen.
11. Die gebackenen Kekse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
12. Wenn das Eis cremig geforen ist, jeweils ein Keks auf der flachen Seite mit reichlich Eiscreme bestreichen, die zweite Kekshälfte darauf legen und die Kekse zusammen drücken, bis das Eis auf der Seite leicht hervorquillt. Das Eis rundum mit einem Teelöffel glatt streichen. Eissandwiches sofort servieren und genießen.

**Tipp:** Wenn das Eis länger als vier-fünf Stunden im Tiefkühl ist, wird es recht hart. Bitte gebt es zum Auftauen nicht in die Mikrowelle. Wenn es zu schnell auftaut, wird es am Rand zu weich bzw. flüssig und bleibt innen hart. Lasst es lieber einige Zeit bei Zimmertemperatur gleichmäßig weich werden. So ist es super cremig und lecker.

Na, wer möchte zugreifen?