



Glace – lecker und nahrhaft

Grundrezept mit 5 Varianten



Zutaten

Grundrezept

- 200 g Cashew-Nüsse
 - 200 g Soisson Bohnen
 - 8 Bananen
 - 130 g Zucker
 - 250 ml Wasser
 - 250 ml Kokosmilch
- Kleine Becher zum Einfrieren

Mint-Schoko

- 50 g Pfefferminze
- Wenig Petersilie
- 200 g schwarze Schokolade

Zubereitung

1. Die Soisson – Bohnen unter kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Die Cashew-Nüsse in heissem Wasser einlegen und ca. 30 min aufweichen lassen. Danach das Wasser wegschütten.
3. Pfefferminze und Petersilie mitsamt den Stängeln klein schneiden und mit 250 ml siedendem Wasser übergiesen. Ca. 5 min ziehen lassen.





4. In der Zwischenzeit die Schokolade fein hacken und bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.



5. Den Pfefferminztee im Küchenmixer klein hacken, durch ein Sieb passieren und auskühlen lassen.



6. Etwa die Hälfte der Zutaten (ohne Schokolade) in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse verarbeiten. In eine grosse Schüssel umfüllen. Mit einem Hochleistungsmixer würde die Masse besonders cremig – aber mit etwas Geduld kriegen wir es auch mit unserem normalen Mixer ganz gut hin.



7. Nun noch die restlichen Zutaten cremig mixen und die beiden Massen in der grossen Schüssel gut miteinander mischen.



8. Die Creme zugedeckt im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.



Glacemaschine oder nicht?

Die Verwendung einer Glacemaschine ist hinsichtlich der Konsistenz der Glace sehr empfehlenswert. Aber natürlich geht es auch ohne. Wir haben unsere Glace auch jahrelang ohne Maschine zubereitet. Dem Geschmack tut es schliesslich keinen Abbruch. Aber die Eiskristalle, die sich während des Gefriervorgangs bilden, schmälern definitiv das kulinarische Erlebnis.

Variante ohne Glacemaschine

9. Die gehackte Schokolade unter die Masse heben und in Portionen à ca. 1.5 dl auf kleine Becher verteilen und einfrieren.



Variante mit Glacemaschine

9. Die Glace nach Angaben des Geräteherstellers zubereiten. Die gehackte Schokolade entsprechend auf die Portionen verteilen. Die restliche Masse erneut zugedeckt im Kühlschrank lagern.
10. Die fertige Glace mit dem Eiskugelportionierer auf die Becher verteilen, 2 Kugeln pro Becher, und einfrieren.



Weitere Varianten

- Erdnussbutter: Das Grundrezept gemäss Anleitung zubereiten. Dabei kaltes Wasser statt Tee verwenden. Nachdem alle Zutaten püriert sind, 350 g Erdnussbutter in einer Pfanne oder der Mikrowelle erhitzen, bis sie flüssig ist und unter die Masse heben.
- Kaffee: Das Grundrezept gemäss Anleitung zubereiten. Dabei 250 ml frisch gebrühten Kaffee statt Tee verwenden. 40g kalt lösliches Kaffeepulver mit in den Mixer geben.
- Vanille: Das Grundrezept gemäss Anleitung zubereiten. Dabei kaltes Wasser statt Tee verwenden. Nachdem alle Zutaten püriert sind, ca. 50 g Vanillepaste unterrühren.
- Schoko: Das Grundrezept gemäss Anleitung zubereiten. Dabei kaltes Wasser statt Tee verwenden. 100 g pflanzliches Schokopulver mit in den Mixer geben. Nachdem alle Zutaten püriert sind, 100 g pflanzliche Schokolade in einer Pfanne oder der Mikrowelle schmelzen und unter die Masse heben.