

Rezept

Vegane Cashew-Brombeer-Nocken mit Schoko-Flakes

Ein Rezept von Vegane Cashew-Brombeer-Nocken mit Schoko-Flakes, am 14.12.2025

Zutaten

Für die Schoko-Flakes

100 g	vegane Zartbitter-Schokolade	1 EL	Kokosöl
25 g	vegane Margarine	50 g	Cornflakes

Für das Eis

60 g	Cashew-Mus	100 ml	Cashewdrink
3 EL	Apfeldicksaft	2 TL	Zitronensaft
	Salz	150 g	Brombeeren

Für die Sahne

100 g	gut gekühlte aufschlagbare Pflanzensahne (z. B. Soja-Schlagsahne)	1 EL	Puderzucker
		1 Msp.	Vanilleextrakt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal, 59 g F, 16 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Für die Flakes die Schokolade grob hacken. Kokosöl und Margarine in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze zerlassen. Die Schokolade dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Die Schokomasse vom Herd nehmen.
2. Cornflakes leicht zerdrücken und unter die Schokolade mischen, bis die Cornflakes ganz mit Schokolade umhüllt sind. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 2-3 Std. kühl stellen.
3. Für das Eis Cashewmus mit Cashewdrink, Apfeldicksaft, Zitronensaft und 1 Prise Salz in einen Mixer oder hohen Rührbecher geben. Die Brombeeren in einem Sieb vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Ein paar schöne kleine Brombeeren beiseitelegen, die restlichen mit in den Becher oder Mixer geben. Alles im Mixer oder mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
4. Die Brombeermasse nochmals abschmecken, in eine kältefeste Box geben und im Tiefkühlfach in 2-3 Std. leicht gefrieren und fest werden lassen.
5. Das Brombeereis aus dem Tiefkühler nehmen und noch etwas bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen die Pflanzensahne mit Puderzucker und Vanilleextrakt vermischen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts leicht cremig-luftig aufschlagen, aber nicht steif schlagen.

6. Das Cashew-Brombeer-Eis mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und auf zwei Tellern anrichten. Die Sahne dekorativ darüberlaufen lassen und alles mit den Schoko-Flakes und den beiseitegelegten Brombeeren garnieren.