

Rezept

Veganes Eissandwich mit Kokos und Kirschen

Ein Rezept von Veganes Eissandwich mit Kokos und Kirschen , am 17.12.2025

Zutaten

3 Bananen	30 g Kokosöl
125 g getrocknete Soft-Datteln	2 EL Erdnussmus
100 g feine Haferflocken	Salz
100 g TK-Sauerkirschen (ersatzweise TK-Beerenmischung)	50 g Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 14 g F, 6 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Bananen schälen, in 1,5 cm breite Stücke schneiden und luftdicht verpackt 3 Std. tiefkühlen. Einen Bogen Backpapier quer halbieren und mit einer Hälfte eine Kastenform (29 x 11 cm) auslegen.
2. 15 Min. vor Ende der Kühlzeit das Kokosöl schmelzen und mit Datteln, Erdnussmus, Haferflocken und 1 Prise Salz im Hochleistungsmixer zu einer klebrigen Masse pürieren. Die Hälfte der Masse auf dem Boden der Kastenform verteilen und mit den Händen gleichmäßig andrücken. Teig mit dem Backpapier vorsichtig herausnehmen. Die andere Backpapierhälfte in die Form geben und mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren. Die erste Teigplatte mit Papier vorsichtig mit in die Form legen und tiefkühlen.
3. Die gefrorenen Bananenstücke mit den Kirschen (und eventuell bis zu 100 ml warmem Wasser) im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Die Kastenform aus dem Tiefkühlfach nehmen. Die obere Teigplatte vorsichtig mit Backpapier herausheben und beiseitelegen. Die Eiscreme gleichmäßig auf der unteren Teigplatte verteilen und die obere Platte mit der Backpapierseite nach oben darauflegen. Das Backpapier abziehen und die Form für ca. 30 Min. tiefkühlen.
4. Aus dem Tiefkühlfach nehmen und das Eissandwich auf ein Brett heben. Mit einem Brotmesser vorsichtig in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Diese für mind. 30 Min. tiefkühlen. Vor dem Servieren die Kokosraspel auf einen Teller geben und die kurzen Seiten des Eissandwichs in die Flocken drücken.