



Bild: neues Logo der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz (Tierschutzpartei.de)

Dortmunder Eisspezialitäten
(vegan, für www.mitherzfuendo.de)
von www.Köche-Nord.de



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

This document is lizenziert under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Vorwort

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Sehr geehrte Damen und Herren!

Ich habe in diesem PDF-Buch einmal 50 Eisspezialitäten für Dortmund und für meine Parteifreunde aus dem Kreisverbandes der Partei Mensch Umwelt Tierschutz (www.Tierschutzpartei.de) in Dortmund zusammengefasst. Dabei habe ich mich zum einen auf Frozen Joghurt spezialisiert, zum anderen habe ich die Rezepte veganisiert (weil ich die Desserts auch nutzen möchte und Marcus Petersen - Clausen sich bekanntlich vegan ernährt).

Sehr würde ich mich freuen, wenn Sie Freude an diesen Eisspezialitäten haben und eventuell auch in Erwägung ziehen unsere Partei Ihre Stimme bei den nächsten Wahlen zu geben (wofür der Kreisverband Dortmund unter anderem steht, können Sie auf Seite 1 und 104 nachlesen).

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

Index Seite: 102 - 105

1. Ananas-Blaubeer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Ananasstücke

140 - 150 Gramm gefrorene Blaubeeren

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Stelle sicher, dass die Ananasstücke gefroren sind. Sie können auch frische Ananasstücke selbst einfrieren, indem Sie sie vorher mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden und für einige Stunden oder über Nacht im Gefrierfach einfrieren.

Zwischendurch füllen Sie die Blaubeeren in ein grobes Sieb, tauchen sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren danach gut abtropfen.

Dann geben Sie die gefrorenen Ananasstücke, die gefrorenen Blaubeeren, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel) und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer schön glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

1. Ananas - Blaubeer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Masse eine cremige Konsistenz hat, ist Ihr Ananas - Blaubeer - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie das Dessert einfrieren, lassen Sie es bitte vor dem Servieren für ca. 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um den Frozen Joghurt etwas weicher zu machen.

Danach verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben mit frischen Ananasstücken oder Blaubeeren. Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

2. Ananas-Ingwer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

350 - 400 Gramm gefrorene Ananasstücke

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer

etwas Saft einer halben Zitrone

Stelle sicher, dass die Ananasstücke gefroren sind. Sie können auch frische Ananasstücke selbst einfrieren, indem Sie sie vorher mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden und für einige Stunden oder über Nacht im Gefrierfach einfrieren.

Dann geben Sie die gefrorenen Ananasstücke, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup, den geriebenen Ingwer und etwas Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

2. Ananas-Ingwer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Masse eine cremige Konsistenz hat, ist dein Ananas-Ingwer-Frozen-Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie das Dessert einfrieren, lassen Sie es bitte vor dem Servieren für ca. 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um den Frozen Joghurt etwas weicher zu machen.

Anschließend verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischer Minze (die Sie vorher mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen) oder geriebener Schokolade.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

3. Aprikosen-Orangen Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

400 - 450 Gramm gefrorene Aprikosen

etwas Saft und Zesten von 2 Orangen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Stellen Sie sicher, dass die Aprikosen gefroren sind. Sie können auch frische Aprikosen selbst einfrieren, indem Sie sie vorher mit kaltem Wasser abspülen, mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben, mit einem großen Küchenmesser halbieren und entkernen und dann in kleine Stücke schneiden. Danach legen Sie die Aprikosen für einige Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach.

Anschließend geben Sie die gefrorenen Aprikosen, den Orangensaft, die Orangenzesten, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel) und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

3. Aprikosen-Orangen Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Masse eine cremige Konsistenz hat, ist Ihr Aprikosen - Orangen - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie das Dessert einfrieren, lassen Sie es bitte vor dem Servieren für ca. 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um den Frozen Joghurt etwas weicher zu machen.

Dann verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit Orangenzesten (die Sie vorher mit heißem Wasser abspülen) oder gehackten Nüssen.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

4. Aprikosen – Vanille – Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Menge: 4 Portionen

400 - 450 Gramm gefrorene Aprikosen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

30 - 35 Gramm gehackte Mandeln (eventuell für die Garnitur)

Stellen Sie sicher, dass die Aprikosen gefroren sind. Sie können auch frische Aprikosen selbst einfrieren, indem Sie sie vorher mit kaltem Wasser abspülen, mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben, mit einem großen Küchenmesser halbieren und entkernen und dann in kleine Stücke schneiden. Danach legen Sie die Aprikosen für einige Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach.

Anschließend geben Sie die gefrorenen Aprikosen, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel) und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

4. Aprikosen - Vanille - Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Masse eine cremige Konsistenz hat, ist dein Aprikosen - Vanille - Mandel - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie das Dessert einfrieren, lassen Sie es bitte vor dem Servieren für ca. 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um den Frozen Joghurt etwas weicher zu machen.

Danach verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit veganen Schokoladenstückchen.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

5. Bananen – Schoko – Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Menge: 4 Portionen

3 reife Bananen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Kakaopulver

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

30 - 35 Gramm gehackte Mandeln

2 Esslöffel vegane Schokoladenstücke (eventuell für die Garnitur)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Ziehen Sie die Bananen ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Dann legen Sie die Bananenscheiben auf einen mit Backpapier ausgelegten flachen Teller und frieren sie für mindestens 2 Stunden oder über Nacht ein.

Danach geben Sie die gefrorenen Bananenscheiben, die vegane Joghurtalternative, das Kakaopulver und den Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel) in einen leistungstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

5. Bananen - Schoko - Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend fügen Sie die gehackten Mandeln hinzu und mixen alles kurz durch, damit sie sich gleichmäßig im Frozen Joghurt verteilen.

Sobald die Masse eine schöne cremige Konsistenz hat, ist der Bananen - Schoko - Mandel - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie das Dessert einfrieren, lassen Sie es bitte vor dem Servieren für ca. 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um den Frozen Joghurt etwas weicher zu machen.

Jetzt verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit veganen Schokoladenstückchen.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

6. Beerenmix-Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 400 Gramm gefrorene Beerenmischung (zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel frische Minzblätter, fein gehackt

Außerdem:

eventuell: frische Beeren und Minzblätter zum Garnieren

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Beerenmischung gefroren ist. Sie können auch eine fertige Mischung verwenden oder deine eigene zusammenstellen, indem Sie Erdbeeren, Himbeeren und Blaubeeren in gleichen Teilen mischen, die Beerenmischung in ein grobes Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen und die Beeren dann gut abtropfen lassen, bevor Sie sie einfrieren.

Dann geben Sie die gefrorene Beerenmischung, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel) und die gehackten Minzblätter in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

6. Beerenmix-Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Masse eine schöne cremige Konsistenz hat, ist der Beerenmix - Minz - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie das Dessert einfrieren, lassen Sie es bitte vor dem Servieren für ca. 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um den Frozen Joghurt etwas weicher zu machen.

Nun verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit frischen Beeren und Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

7. Birne - Vanille - Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

2 reife Birnen, geschält und entkernt

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

30 Gramm gehackte Mandeln

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie zuerst die Birnen mit kaltem Wasser ab, vierteln Sie sie mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie den Stiel und das Kerngehäuse und schneiden Sie die Birnen dann in kleine Stücke.

Danach geben Sie die Birnenstücke, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel) und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

7. Birne - Vanille - Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

Fortsetzung:

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

Anschließend fügen Sie die gehackten Mandeln hinzu und mixen alles kurz durch, damit die Mandeln sich gleichmäßig im Frozen Joghurt verteilen.

Sobald die Masse eine schöne cremige Konsistenz hat, ist dein Birne-Vanille-Mandel-Frozen-Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder den Frozen Joghurt für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie das Dessert bitte vor dem Servieren für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um es etwas weicher zum machen.

Jetzt verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit veganen Schokoladenstücken.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

8. Blaubeer-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Blaubeeren

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Blaubeeren gefroren sind. Sie können auch frische Blaubeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein grobes Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Beeren gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Danach öffnen Sie die Dose Kokosmilch und gießen den festen Teil der Kokoscreme in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine. Den flüssigen Teil der Kokosmilch können Sie für andere Rezepte verwenden.

Anschließend fügen Sie die gefrorenen Blaubeeren, den Ahornsirup und den Vanilleextrakt zur Kokoscreme hinzu.

Dann mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

8. Blaubeer-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Masse eine schön cremige Konsistenz hat, ist dein Blaubeer - Kokosnuss - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder den Frozen Joghurt für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie das Dessert bitte vor dem Servieren für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um es etwas weicher zu machen.

Nun verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit veganen Schokoladenstücken.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

9. Blaubeer – Kokosnuss – Schoko Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Blaubeeren

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Blaubeeren gefroren sind. Sie können auch frische Blaubeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein grobes Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Beeren gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Danach öffnen Sie die Dose Kokosmilch und gießen den festen Teil der Kokoscreme in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine. Den flüssigen Teil der Kokosmilch können Sie für andere Rezepte verwenden.

Anschließend fügen Sie die gefrorenen Blaubeeren, den Ahornsirup und den Vanilleextrakt zur Kokoscreme hinzu.

9. Blaubeer – Kokosnuss – Schoko Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Dann mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

Sobald die Masse eine schön cremige Konsistenz hat, ist dein Blaubeer-Kokosnuss-Frozen-Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder den Frozen Joghurt für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie das Dessert bitte vor dem Servieren für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um es etwas weicher zu machen.

Nun verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit veganen Schokoladenstücken.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

10. Blaubeer – Vanille – Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Blaubeeren

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

2 Esslöffel Kakaopulver

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

eventuell: vegane Schokoladenstücke für die Garnitur

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Blaubeeren gefroren sind. Sie können auch frische Blaubeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein grobes Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Beeren gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Danach öffnen Sie die Dose Kokosmilch und gießen den festen Teil der Kokoscreme in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine. Den flüssigen Teil der Kokosmilch können Sie für andere Rezepte verwenden.

10. Blaubeer – Vanille – Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend fügen Sie die gefrorenen Blaubeeren, den Ahornsirup, das Kakaopulver und etwas Vanilleextrakt zur Kokoscreme hinzu.

Dann mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

Sobald die Masse eine schön cremige Konsistenz hat, ist Ihr Blaubeer - Kokosnuss - Schoko - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder den Frozen Joghurt für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie das Dessert bitte vor dem Servieren für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um es etwas weicher zu machen.

Nun verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit veganen Schokoladenstücken.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

11. Erdbeer - Banane - Schoko Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Erdbeeren

2 reife Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver oder Schokoladenproteinpulver (vegan)

Außerdem:

eventuell: vegane Schokoladenstücke für die Garnitur

Stellen Sie sicher, dass die Erdbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Erdbeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein feines Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Erdbeeren dann gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Danach ziehen Sie die Bananen ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Dann geben Sie die gefrorenen Erdbeeren, die Bananenscheiben, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup und etwas Kakaopulver (oder Schokoladenproteinpulver) in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

11. Erdbeer - Banane - Schoko Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

Sobald die Masse eine schön cremige Konsistenz hat, ist Ihr Erdbeer - Banane - Schoko - Frozen Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder den Frozen Joghurt für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie das Dessert bitte vor dem Servieren für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um es etwas weicher zu machen.

Nun verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben mit veganen Schokoladenstücken.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

12. Erdbeer - Kokos - Mintz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Erdbeeren

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

etwas Saft und abgeriebene Schale einer Limette

Außerdem:

eine Handvoll frische Minzblätter

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Erdbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Erdbeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein feines Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Erdbeeren dann gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Zwischendurch tauchen Sie die Minzblätter in die Schüssel mit dem kaltem Wasser und lassen sie gut abtropfen.

Außerdem spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reißen die Schale mit einem Zestenreißer in eine kleine Schüssel (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

12. Erdbeer - Kokos - Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Dann öffnen Sie die Dose Kokosmilch und gießen den festen Teil der Kokoscreme in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine. Den flüssigen Teil der Kokosmilch können Sie für andere Rezepte verwenden. Danach fügen Sie die gefrorenen Erdbeeren, den Ahornsirup, den Limettensaft und die abgeriebene Limettenschale zur Kokoscreme hinzu. Nun zupfen Sie die frischen Minzblätter von den Stielen ab und geben sie ebenfalls in den Mixer.

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden. Sobald die Masse eine schöne cremige Konsistenz hat, ist ihr Erdbeer - Kokos - Minz - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie den Frozen Joghurt bitte vor dem Servieren für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen.

Dann verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Notfalls können Sie auch eine Küchenreibe zum Abreiben der Limettenschale nehmen, achten Sie aber bitte immer darauf, dass Sie nicht das weiße unter der Schale abreiben (das ist nämlich bitter)! Wir nutzen übrigens immer einen Zestenreißer, die Anschaffung lohnt sich.

13. Erdbeer – Kokosnuss

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Erdbeeren

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Erdbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Erdbeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein feines Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Erdbeeren dann gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Dann öffnen Sie die Dose Kokosmilch und schöpfen den festen Teil der Kokoscreme mit einem Esslöffel in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine. Den flüssigen Teil der Kokosmilch können Sie für andere Rezepte verwenden.

Danach fügen Sie die gefrorenen Erdbeeren, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt zur Kokoscreme hinzu.

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

13. Erdbeer - Kokosnuss

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Masse eine schöne cremige Konsistenz hat, ist Ihr Erdbeer - Kokosnuss - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder ihn für eine festere Konsistenz in den Gefrierschrank stellen. Wenn Sie den Frozen Joghurt einfrieren, lassen Sie ihn vor dem Servieren bitte für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um ihn etwas weicher zu machen.

Dann verteilen Sie das Dessert auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Erdbeeren oder Kokosraspeln.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

14. Erdbeer-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Erdbeeren

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Erdbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Erdbeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein feines Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Erdbeeren dann gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Dann öffnen Sie die Dose Kokosmilch und schöpfen den festen Teil der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab, bevor Sie ihn in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Den flüssigen Teil der Kokosmilch können Sie für andere Rezepte verwenden.

Danach fügen Sie die gefrorenen Erdbeeren, den Ahornsirup und den Vanilleextrakt zur Kokoscreme hinzu.

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

14. Erdbeer-Kokosnuss

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Masse eine schön cremige Konsistenz hat, ist Ihr Erdbeer - Kokosnuss - Frozen - Joghurt fertig. Sie können ihn sofort servieren oder den Frozen Joghurt für eine festere Konsistenz in das Gefrierfach stellen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie ihn vor dem Servieren für etwa 5-10 Minuten bei Raumtemperatur antauen.

Dann verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Erdbeeren oder Kokosraspeln.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

15. Erdbeer-Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

350 - 300 Gramm gefrorene Erdbeeren

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

eine Handvoll frische Minzblätter

etwas Saft einer halben Zitrone

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Erdbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Erdbeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein feines Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Erdbeeren dann gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Zwischendurch tauchen Sie die Erdbeeren in die Schüssel mit dem kaltem Wasser und lassen sie dann gut abtropfen.

Danach geben Sie die gefrorenen Erdbeeren, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup, die frischen Minzblätter und den Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

15. Erdbeer-Minz

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Fortsetzung:

Wenn der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um das Dessert fester zu machen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie den Frozen Joghurt vor dem Servieren einfach für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um ihn weicher zu machen.

Nun verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Erdbeeren oder Rhabarber - Stücken.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

16. Erdbeer-Rhabarber Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Erdbeeren

150 Gramm geschälter und gewürfelter Rhabarber

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Saft einer halben Zitrone

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Erdbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Erdbeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein feines Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Erdbeeren dann gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Dann schneiden Sie die Rhabarberblätter mit einem großen Küchenmesser von den Stielen ab und entfernen Sie eventuell auch die trockenen Enden. Danach schälen Sie den Rhabarber, indem Sie ein Gemüsemesser an den unteren Enden der Stange ansetzen, unter die Schale schieben und in langen Streifen nach oben hin abziehen. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte, bis sich keine Fäden mehr lösen, bevor Sie den Rhabarber mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Nun geben Sie die gefrorenen Erdbeeren, den Rhabarber, die vegane

Joghurtalternative, den Ahornsirup und etwas Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

16. Erdbeer-Rhabarber Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie zu einer glatten und cremigen Masse werden. Sie müssen den Mixer möglicherweise zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

Wenn der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um das Dessert fester zu machen. Wenn Sie ihn einfrieren, lassen Sie den Frozen Joghurt vor dem Servieren einfach für etwa 5 - 10 Minuten bei Raumtemperatur antauen, um ihn weicher zu machen.

Dann verteilen Sie den Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Erdbeeren oder Rhabarber - Stücken.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

17. Grapefruit-Ingwer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

475 Milliliter Grapefruitsaft (frisch gepresst oder aus 100%igem Saft)

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie die Grapefruits und pressen Sie den Saft mit einer Zitronenpresse aus, um 2 Tassen Grapefruitsaft zu erhalten. Wenn Sie 100%igen Grapefruitsaft verwenden, überspringen Sie diesen Schritt bitte.

Dann geben Sie den Grapefruitsaft, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup und den frisch geriebenen Ingwer in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine glatte Konsistenz erreicht haben.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen. Sie können auch mehr Ingwer hinzufügen, wenn Sie einen stärkeren Ingwergeschmack wünschen.

17. Grapefruit-Ingwer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um das Dessert fester zu machen.

Wenn der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um das Dessert fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Grapefruit - Ingwer - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen Grapefruitzesten oder frischen Ingwerscheiben.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

18. Heidelbeer-Ingwer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Heidelbeeren

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Heidelbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Heidelbeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein grobes Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Heidelbeeren gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Dann geben Sie die gefrorenen Heidelbeeren, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup und den frisch geriebenen Ingwer in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine glatte Konsistenz erreicht haben.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen. Sie können auch mehr Ingwer hinzufügen, wenn Sie einen stärkeren Ingwergeschmack wünschen.

18. Heidelbeer-Ingwer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um das Dessert fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Heidelbeer - Ingwer - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Heidelbeeren oder geriebenem Ingwer.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

19. Heidelbeer – Ingwer – Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Heidelbeeren

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

Außerdem:

eine Handvoll frische Minzblätter

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Heidelbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Heidelbeeren selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein grobes Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen, die Heidelbeeren gut abtropfen lassen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Nebenbei tauchen Sie die frischen Minzblätter kurz in die Schüssel mit dem kaltem Wasser und lassen sie danach ebenfalls gut abtropfen.

Anschließend geben Sie die gefrorenen Heidelbeeren, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup, den frisch geriebenen Ingwer und die frischen Minzblätter in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

19. Heidelbeer – Ingwer – Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine glatte Konsistenz erreicht haben. Sie können den Mixer übrigens zwischendurch anhalten und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben, um sicherzustellen, dass alle Zutaten gut vermischt werden.

Dann probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen. Sie können auch mehr Ingwer oder Minzblätter hinzufügen, wenn Sie einen stärkeren Ingwer- oder Minzgeschmack erreichen möchten.

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Heidelbeer - Ingwer - Minz - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Heidelbeeren oder Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

20. Himbeer-Ingwer

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm gefrorene Himbeeren

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Himbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Himbeeren auch selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein grobes Sieb geben, in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen und die Himbeeren gut abtropfen lassen, bevor Sie sie für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Dann geben Sie die gefrorenen Himbeeren, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup und den frisch geriebenen Ingwer in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine glatte Konsistenz erreicht haben.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen. Sie können auch mehr Ingwer hinzufügen, wenn Sie einen stärkeren Ingwergeschmack wünschen.

20. Himbeer-Ingwer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Wenn der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Dann verteilen Sie den Himbeer - Ingwer - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Himbeeren oder geriebenem Ingwer.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

21. Himbeer-Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

260 Gramm gefrorene Himbeeren

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

120 Milliliter Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milchalternative)

25 Gramm gehackte Mandeln

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Himbeeren gefroren sind. Sie können auch frische Himbeeren auch selbst einfrieren, indem Sie sie vorher in ein grobes Sieb geben, in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen und die Himbeeren gut abtropfen lassen, bevor Sie sie für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Dann geben Sie die gefrorenen Himbeeren, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup und die Mandelmilch in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis alles gut vermischt ist und eine schöne, glatte Konsistenz erreicht ist.

21. Himbeer-Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Nun probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Anschließend fügen Sie die gehackten Mandeln hinzu und mixen sie kurz durch, um sie leicht zu zerkleinern und in den Frozen Joghurt zu mischen.

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Dann verteilen Sie den Himbeer - Mandel - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Himbeeren oder zusätzlich gehackten Mandeln.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

22. Kirsch - Vanille - Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Kirschen

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (ohne Zusatz von Zucker)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Kirschen gefroren sind. Sie können auch frische Kirschen auch selbst einfrieren, indem Sie sie vorher entkernen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Dann geben Sie die gefrorenen Kirschen, die Kokosmilch, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine cremige Konsistenz erreicht haben.

22. Kirsch - Vanille - Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Wenn der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Dann verteilen Sie den Kirsch - Vanille - Kokosnuss - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Kirschen oder Kokosraspeln.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

23. Kirsch - Vanille - Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Kirschen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

30 Gramm gehackte Mandeln

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Kirschen gefroren sind. Sie können auch frische Kirschen auch selbst einfrieren, indem Sie sie vorher entkernen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Dann geben Sie die gefrorenen Kirschen, die vegane Joghurtalternative, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine cremige Konsistenz erreicht haben.

Nun probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

23. Kirsch - Vanille - Mandel Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend fügen Sie die gehackten Mandeln hinzu und mixen sie kurz, um die Mandeln leicht zu zerkleinern und in den Frozen Joghurt zu integrieren.

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, kannst du ihn sofort servieren oder in den Gefrierschrank stellen, um ihn fester zu machen.

Dann verteilen Sie den Kirsch - Vanille - Mandel - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Kirschen oder zusätzlich gehackten Mandeln.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

24. Kiwi-Blaubeer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

2 Kiwis

150 - 175 Gramm gefrorene Blaubeeren

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher das die Blaubeeren gefroren sind.

Legen Sie die Kiwis auf ein Küchenbrett, entfernen Sie die Enden und die Schale rundherum mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie die Kiwis in kleine Würfel.

Danach geben Sie die Kiwis, die gefrorenen Blaubeeren, die vegane Joghurtalternative und den Ahornsirup in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine cremige Konsistenz haben.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

24. Kiwi-Blaubeer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, kannst du ihn sofort servieren oder in den Gefrierschrank stellen, um ihn fester zu machen.

Jetzt verteilen Sie den Kiwi - Blaubeer - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben, zum Beispiel mit einigen frischen Kiwischeiben oder Blaubeeren.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

25. Kiwi-Limette

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

4 Kiwis

etwas Saft von 2 Limetten

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Legen Sie die Kiwis auf ein Küchenbrett, entfernen Sie die Enden und die Schale rundherum mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie die Kiwis in kleine Würfel.

Dann halbieren Sie die Limetten ebenfalls mit dem großen Küchenmesser und pressen den Limettensaft mit einer Zitronenpresse in eine kleine Schüssel.

Danach geben Sie die Kiwis, den Limettensaft, die vegane Joghurtalternative und den Ahornsirup in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine cremige Konsistenz erreicht haben.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

25. Kiwi-Limette

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Fortsetzung;

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Wenn der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, kannst du ihn sofort servieren oder in den Gefrierschrank stellen, um ihn fester zu machen.

Dann verteilen Sie den Kiwi - Limette Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einem Limettenschnitz oder frischer Minze.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

26. Kokosnuss-Kirsch Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gefrorene Kirschen

1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Kirschen gefroren sind. Sie können auch frische Kirschen selbst einfrieren, indem Sie sie vorher entkernen und dann für einige Stunden oder über Nacht einfrieren.

Danach geben Sie die gefrorenen Kirschen, die Kokosmilch, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt sind und eine cremige Konsistenz erreicht haben.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

26. Kokosnuss-Kirsch Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Dann verteilen Sie den Kokosnuss - Kirsch - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einigen Kokosraspeln oder frischen Kirschen.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

27. Kokosnuss-Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen (je 400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch (gekühlt)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

15 - 20 Gramm frische Minzblätter, gehackt

Außerdem:

eventuell: 1/4 Tasse vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladensirup als Topping
etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Kokosmilch gekühlt ist, sodass sich die feste Kokoscreme oben abgesetzt hat.

Dann öffnen Sie die Dosen vorsichtig und schöpfen nur die feste Kokoscreme mit einem Esslöffel ab. Die flüssige Kokosmilch können Sie anderweitig verwenden.

Danach geben Sie die Kokoscreme, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und die gehackten Minzblätter in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

27. Kokosnuss-Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Jetzt verteilen Sie den Kokosnuss - Minz - Frozen - Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben mit veganen Schokoladenstückchen oder Schokoladensirup.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

28. Kokosnuss - Schoko - Brownie Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen (je 400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch (gekühlt)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

20 - 25 Gramm ungesüßter Kakao oder Kakaopulver

60 - 70 Gramm zerbröselte vegane Schokoladen-Brownies (können Sie selbst machen oder im Laden kaufen)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie sicher, dass die Kokosmilch gekühlt ist, sodass sich die feste Kokoscreme oben abgesetzt hat.

Dann öffnen Sie die Dosen vorsichtig und schöpfen nur die feste Kokoscreme mit einem Esslöffel ab. Die flüssige Kokosmilch können Sie anderweitig verwenden.

Danach geben Sie die Kokoscreme, den Ahornsirup, das Vanilleextrakt und den ungesüßten Kakao in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

28. Kokosnuss - Schoko - Brownie Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Fortsetzung:

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Dann fügen Sie die zerbröselten veganen Schokoladen-Brownies hinzu und mischen sie vorsichtig mit einem Kochlöffel unter die Joghurt - Mischung. Sobald die Mischung schön cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Kokosnuss - Schoko - Brownie Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben mit weiteren zerbröselten Schokoladen - Brownies oder geraspelter Schokolade.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

29. Limette-Chili

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

etwas Saft und Schale von 2 Limetten

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1/2 Teelöffel Chilipulver (je nach gewünschter Schärfe)

Außerdem:

eine Prise Salz

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den veganen Joghurt, den Limettensaft, den Ahornsirup, das Chilipulver und eine Prise Salz in eine Schüssel und rühre Sie alle Zutaten mit einem Schneebesen gut um, bis sie gut vermischt sind und eine gleichmäßige Konsistenz haben.

Dann probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup oder Limettensaft hinzu, um die gewünschte Süße und Säure zu erreichen. Danach fügen Sie nach eigenem Geschmack mehr Chilipulver hinzu, um die Schärfe anzupassen.

Anschließend gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

29. Limette-Chili

Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Dann verteilen Sie den Limette - Kokosnuss Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit einem Limettenschnitt oder frischen Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

30. Limette-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen (je 400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch (vorzugsweise gekühlt)

etwas Saft und Schale von 2 Limetten

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stelle sicher, dass die Kokosmilch gut gekühlt ist, sodass sich die feste Kokoscreme oben abgesetzt hat. Dann öffnen Sie die Dose vorsichtig und schöpfen nur das feste der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab. Die flüssige Kokosmilch können Sie anderweitig verwenden.

Danach geben Sie die Kokoscreme, den Limettensaft, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Sobald die Mischung cremig ist, gießen Sie sie in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

30. Limette-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Wenn der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Dann verteilen Sie den Limette - Kokosnuss Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Limettenscheiben oder Kokosraspeln.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

31. Mandarine-Kiwi Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 reife Mandarinen, geschält und in Segmente geteilt

2 Kiwis, geschält und in Stücke geschnitten

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Saft einer halben Zitrone

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Mandarinen und teilen Sie sie in Stücke.

Dann schneiden Sie mit einem großen Küchenmesser die Enden der Kiwis ab, befreien die Kiwis ebenfalls mit dem großen Küchenmesser rundherum von der Schale und schneiden die Kiwis in grobe Scheiben.

Danach geben Sie den veganen Joghurt, die Mandarinen, die Kiwis, den Ahornsirup und etwas Zitronensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

31. Mandarine-Kiwi Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Dann gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Mandarine - Kiwi Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Mandarinen- oder Kiwischeiben.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

32. Mandarine - Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

etwas Saft und Schale von 2 Mandarinen

1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch (vorzugsweise gekühlt)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stelle sicher, dass die Kokosmilch gut gekühlt ist, sodass sich die feste Kokoscreme oben abgesetzt hat. Dann öffnen Sie die Dose vorsichtig und schöpfen nur das feste der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab. Die flüssige Kokosmilch können Sie anderweitig verwenden.

Danach geben Sie den veganen Joghurt, den Mandarinenensaft, die Kokoscreme und den Ahornsirup in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis alles gut vermischt und cremig ist.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

32. Mandarine - Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Dann gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Mandarine - Kokosnuss Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Mandarinen - Stücken oder Kokosraspeln.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

33. Mandarine - Mango - Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

etwas Saft und Schale von 2 Mandarinen

1 reife Mango, geschält und entkernt

1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch (vorzugsweise gekühlt)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stelle sicher, dass die Kokosmilch gekühlt ist, sodass sich die feste Kokoscreme oben abgesetzt hat. Öffne die Dose vorsichtig und verwende nur die feste Kokoscreme. Die flüssige Kokosmilch kannst du anderweitig verwenden.

Dann legen Sie die Mango auf ein Küchenbrett und schneiden Sie an beiden Seiten der Länge nach ein großes Stück mit einem großen Küchenmesser vom Stein ab. Danach schneiden Sie ein Gittermuster in das Fruchtfleisch, verletzen dabei aber nicht die Schale, und stöpseln die Schale danach von unten hoch. Anschließend schneiden Sie möglichst saubere Würfel mit dem großen Küchenmesser und geben die Mangowürfel dann in eine Schüssel. Nun schneiden Sie das restliche Fruchtfleisch um den Stein herum ab, lösen das Fruchtfleisch von der Schale ab und schneiden es ebenfalls in Würfel.

33. Mandarine – Mango – Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Nebenbei befreien Sie die Mandarinen von der Schale, teilen das Fruchtfleisch in kleine Stücke und pressen den Saft aus den Mandarinen in eine Schüssel.

Danach geben Sie den veganen Joghurt, den Mandarinenensaft und die Kokoscreme und den Ahornsirup in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Dann probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Danach gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen

Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

33. Mandarine - Mango - Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Anschließend verteilen Sie den Mandarine - Mango - Kokosnuss Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Mandarinen- oder Mangostücken oder Kokosraspeln.

Zum Schluss servieren Sie den veganen Mandarine - Mango - Kokosnuss Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

34. Mango-Limette Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 reife Mangos, geschält und entkernt

etwas Saft und Schale von 2 Limetten

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Legen Sie die Mango auf ein Küchenbrett und schneiden Sie an beiden Seiten der Länge nach ein großes Stück mit einem großen Küchenmesser vom Stein ab. Dann schneiden Sie ein Gittermuster in das Fruchtfleisch, verletzen dabei aber nicht die Schale, und stöpseln die Schale danach von unten hoch. Danach schneiden Sie möglichst saubere Würfel mit dem großen Küchenmesser und geben die Mangowürfel dann in eine Schüssel. Nun schneiden Sie das restliche Fruchtfleisch um den Stein herum ab, lösen das Fruchtfleisch von der Schale ab und schneiden es ebenfalls in Würfel.

Danach geben Sie die Mangos in einen Mixer oder eine Küchenmaschine, fügen den veganen Joghurt, den Limettensaft, die Limettenschale und den Ahornsirup hinzu und mixen die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

34. Mango-Limette Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Nun gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folge den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Mango - Limette Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach Belieben, zum Beispiel mit frischer Limettenschale oder Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

35. Mango - Passionsfrucht Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 reife Mangos, geschält und entkernt

etwas Fruchtfleisch von 4 Passionsfrüchten

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Legen Sie die Mango auf ein Küchenbrett und schneiden Sie an beiden Seiten der Länge nach ein großes Stück mit einem großen Küchenmesser vom Stein ab. Dann schneiden Sie ein Gittermuster in das Fruchtfleisch, verletzen dabei aber nicht die Schale, und stöpseln die Schale danach von unten hoch. Danach schneiden Sie möglichst saubere Würfel mit dem großen Küchenmesser und geben die Mangowürfel dann in eine Schüssel. Nun schneiden Sie das restliche Fruchtfleisch um den Stein herum ab, lösen das Fruchtfleisch von der Schale ab und schneiden es ebenfalls in Würfel.

Jetzt geben Sie die Mangos in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach spülen Sie die Passionsfrüchte mit kaltem Wasser ab, halbieren sie mit dem großen Küchenmesser und geben die Passionsfrüchte zu den Mangostücken in den Mixer.

35. Mango - Passionsfrucht Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Nun fügen Sie den veganen Joghurt und den Ahornsirup zu den Früchten. Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Dann probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Danach gieße die Mischung in eine Eismaschine und folge den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Anschließend verteilen Sie den Mango - Passionsfrucht Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Passions - Fruchtfleisch oder Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

36. Papaya - Passionsfrucht Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

1 reife Papaya, geschält und entkernt

etwas Fruchtfleisch von 4 Passionsfrüchten

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Papaya mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und schneiden Sie die Papaya mit einem großen Küchenmesser in Stücke, bevor Sie sie in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

Dann spülen Sie auch die Passionsfrüchte mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz abtropfen und vierteln die Passionsfrüchte, bevor Sie sie zu den Papayastücken.

Danach geben Sie den veganen Joghurt und den Ahornsirup zu den Früchten.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

36. Papaya - Passionsfrucht Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend probiere die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Jetzt gieße die Mischung in eine Eismaschine und folge den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in eine Schüssel / einen Behälter füllen und den Frozen Joghurt abgedeckt in das Gefrierfach stellen, um ihn fester zu machen.

Danach verteile den Papaya - Passionsfrucht Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garniere ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Passions - Fruchtfleisch oder Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

37. Passionsfrucht – Mango – Banane Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 reife Mangos, geschält und entkernt

etwas Fruchtfleisch von 4 Passionsfrüchten

2 reife Bananen

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Mangos mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und schneiden Sie das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser in Stücke.

Dann ziehen Sie die Bananen ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Scheiben, bevor Sie sie mit den Mangos in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

Danach halbieren Sie die Passionsfrüchte mit dem großen Küchenmesser, schneiden Sie sie in Stücke und geben Sie die Passionsfrüchte zu den Mangostücken.

Anschließend fügen Sie den veganen Joghurt und den Ahornsirup hinzu.

37. Passionsfrucht - Mango - Banane Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Dann probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Danach gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folge den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn in eine Schüssel füllen, die Schüssel mit der Folie abdecken und in das Gefrierfach stellen, um das Dessert fester zu machen.

Anschließend verteile Sie den Passionsfrucht - Mango - Banane Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Passions - Fruchtfleisch oder Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

38. Pfirsich-Basilikum Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

4 reife Pfirsiche, geschält und entkernt

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

etwas Saft von 1 Zitrone

10 - 12 frische Basilikumblätter

Spülen Sie die Pfirsiche mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Pfirsiche dann mit einem großen Küchenmesser in Stücke.

Nebenbei spülen Sie die Basilikumblätter ebenfalls mit kaltem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

Danach geben Sie die Pfirsiche in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und fügen den veganen Joghurt, den Ahornsirup, etwas Zitronensaft und die Basilikumblätter hinzu.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis alles gut vermischt und cremig sind.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Dann gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folge den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

38. Pfirsich-Basilikum Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in den Gefrierschrank stellen, um ihn fester zu machen.

Nun verteilen Sie den Pfirsich - Basilikum Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Pfirsichscheiben oder Basilikumblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

39. Pfirsich-Maracuja Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

4 reife Pfirsiche, geschält und entkernt

etwas Fruchtfleisch von 4 Maracujas

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Spülen Sie die Pfirsiche mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, schneiden Sie die Pfirsiche mit einem großen Küchenmesser in Stücke und geben Sie sie in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Dann spülen Sie die Maracujas ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken, halbieren die Maracujas mit dem großen Küchenmesser und geben das Fruchtfleisch mit den Kernen zu den Pfirsichstücken.

Danach fügen Sie den veganen Joghurt und den Ahornsirup hinzu und mixen die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Anschließend probieren Sie die Mischung und füge bei Bedarf noch zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Nun gieße Sie die Mischung in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

39. Pfirsich-Maracuja Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in den Gefrierschrank stellen, um das Dessert fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Pfirsich - Maracuja Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn eventuell nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischem Maracuja-Fruchtfleisch oder Minzblättern.

Zum Schluss servieren Sie den Frozen Joghurt Ihren Gästen als Dessert.

40. Pfirsich-Zitronen Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

4 reife Pfirsiche, geschält und entkernt

etwas Saft und Schale von 1 Zitrone

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Spülen Sie die Pfirsiche mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Pfirsiche mit einem großen Küchenmesser in Stücke.

Dann geben Sie die Stücke in einen Mixer oder eine Küchenmaschine, pressen den Saft einer Zitrone aus und geben ihn zu den Pfirsichstücken.

Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken und reißen die Schale der Zitrone mit einem Zestenreißer ab (notfalls können Sie auch eine feine Küchenreibe verwenden, Sie sollten die Schale allerdings nicht bis auf das weiße abreiben weil das nicht essbar und bitter ist), bevor Sie sie ebenfalls in den Mixer geben.

Anschließend geben Sie den veganen Joghurt und den Ahornsirup zu den Früchten in den Mixer.

40. Pfirsich-Zitronen Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Dann mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Danach probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Nun gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um das Dessert fester zu machen.

Anschließend verteilen Sie den Pfirsich - Zitronen Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit frischen Zitronenzesten oder Minzblättern, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

41. Schoko-Banane Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 reife Bananen

2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Ziehen Sie die Bananen ab und schneide Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Dann geben Sie die Bananenscheiben in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach fügen Sie den veganen Joghurt, das Kakaopulver, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt hinzu.

Nun mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

Anschließend probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Dann gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folge den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

41. Schoko-Banane Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung;

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in den Gefrierschrank stellen, um ihn fester zu machen.

Danach verteilen Sie den Schoko - Banane Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garniere ihn nach eigenem Belieben, zum Beispiel mit veganer Schokoladensauce oder gehackten Nüssen, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

42. Schoko - Banane - Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 reife Bananen

2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

60 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

eventuell: gehackte dunkle Schokolade oder Schokoladenstückchen zum Garnieren

Ziehen Sie die Bananen ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Dann geben Sie die Bananenscheiben in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach fügen Sie den veganen Joghurt, das Kakaopulver, den Ahornsirup, die Kokosmilch und etwas Vanilleextrakt hinzu.

Anschließend mixen Sie die Zutaten auf hoher Stufe, bis sie gut vermischt und cremig sind.

42. Schoko - Banane - Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Nun probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Dann gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folge den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in den Gefrierschrank stellen, um den Frozen Joghurt fester zu machen.

Zum Schluss verteilen Sie den Schoko - Banane - Kokosnuss Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben mit gehackter dunkler Schokolade oder Schokoladenstückchen, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

43. Schoko – Kokos – Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

20 - 25 Gramm ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

120 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1/2 Teelöffel Minzextrakt

Außerdem:

eventuell: vegane Schokoladensplitter oder Schokoladenstückchen zum Garnieren

Füllen Sie den veganen Joghurt, das Kakaopulver, den Ahornsirup, die Kokosmilch, etwas Vanilleextrakt und Minzextrakt in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen.

Dabei rühren Sie die Zutaten gut um, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Dann probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Danach gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

43. Schoko - Kokos - Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in den Gefrierschrank stellen, um ihn fester zu machen.

Zum Schluss verteilen Sie den Schoko - Kokos - Minz Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garniere ihn nach eigenem Belieben mit veganen Schokoladensplittern oder Schokoladenstückchen, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

44. Schoko - Kokos - Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

20 - 25 Gramm ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

120 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1/2 Teelöffel Minzextrakt

Außerdem:

eventuell: vegane Schokoladensplitter oder Schokoladenstückchen zum Garnieren

Füllen Sie den veganen Joghurt, das Kakaopulver, den Ahornsirup, die Kokosmilch, etwas Vanilleextrakt und das Minzextrakt in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen.

Dann rühren Sie die Zutaten gut um, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Danach probieren Sie die Mischung und fügen bei Bedarf zusätzlichen Ahornsirup hinzu, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Anschließend gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und folgen den Anweisungen des Herstellers, um den Frozen Joghurt herzustellen.

44. Schoko - Kokos - Minz Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie ihn sofort servieren oder in das Gefrierfach stellen, um das Dessert fester zu machen.

Zum Schluss verteile den Schoko - Kokos - Minz Frozen Joghurt auf 4 Schüsseln oder Becher und garnieren ihn nach eigenem Belieben mit veganen Schokoladensplittern oder Schokoladenstückchen, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

45. Schoko-Banane Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen

450 - 500 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 Esslöffel Kakaopulver (ungesüßt)

4 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel (optional)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

Toppings nach Wahl (zum Beispiel gehackte Nüsse, Schokoladenstückchen, Früchte)

etwas Backpapier

Ziehen Sie die Bananen ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Dann verteilen Sie die Bananenscheiben auf zwei mit Backpapier ausgelegten flachen Tellern und frieren sie für mindestens 2 Stunden ein, bis die Bananenscheiben vollständig gefroren sind.

45. Schoko-Banane Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Danach geben Sie die gefrorenen Bananenscheiben in einen Mixer und pürieren sie zusammen mit dem pflanzlichen Joghurt, dem Kakaopulver, dem Ahornsirup (falls gewünscht) und etwas Vanilleextrakt, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Anschließend geben Sie den Schoko - Banane Frozen Joghurt in eine Schüssel und garnieren ihn nach eigenem Belieben mit Toppings, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn die Mischung zu weich ist, können Sie sie für etwa 30 Minuten in das Gefrierfach stellen, um sie etwas fester zu werden. Aber achten Sie darauf, den Frozen Joghurt nicht zu lange im Gefrierfach zu lassen, da er sonst zu hart wird.

46. Wassermelonen - Erdbeer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

600 - 800 Gramm Wassermelonenstücke, entkernt und in Würfel geschnitten

150 - 175 Gramm gefrorene Erdbeeren

450 - 500 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel (optional)

etwas Saft einer halben Zitrone

Außerdem:

Toppings nach Wahl (zum Beispiel frische Beeren, Minzblätter, Kokosraspeln)

Legen Sie die Melone auf ein Küchenbrett, halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser und kratzen Sie die Kerne mit einem Esslöffel heraus.

Dann schneiden Sie die Melone mit dem großen Küchenmesser in Stücke und entfernen die Schale, bevor Sie das Fruchtfleisch ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Danach geben Sie die Wassermelonenstücke und die gefrorenen Erdbeeren in einen Mixer und pürieren die beiden Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht.

Nun fügen Sie den pflanzlichen Joghurt, den Ahornsirup (falls gewünscht) und etwas Zitronensaft hinzu und mixen alles erneut, bis die Zutaten gut vermischt sind.

46. Wassermelonen - Erdbeer Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend geben Sie die Mischung in eine Eismaschine und verarbeiten sie nach den Anweisungen der Maschine, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Danach verteilen Sie den Wassermelonen-Erdbeer Frozen Joghurt in Schüsseln oder Bechern, garnieren ihn eventuell mit Topping Ihrer Wahl und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können auch zusätzliche Früchte wie frische Erdbeeren oder Wassermelonenstücke in den Frozen Joghurt mischen, um noch mehr Geschmack und Textur zu erhalten.

47. Wassermelonen - Zitrone Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

600 - 800 Gramm Wassermelonenstücke, entkernt und in Würfel geschnitten

etwas Saft von 2 Zitronen

450 - 500 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

3 - 4 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel (je nach gewünschter Süße)

etwas Zitronenschale von 1 Zitrone (eventuell)

Außerdem:

Toppings nach Wahl (zum Beispiel Minzblätter, frische Beeren, Kokosraspeln)

Halbieren Sie die Zitronen mit einem großen Küchenmesser und pressen Sie den Zitronensaft durch ein feines Sieb oder mit einer Zitronenreibe in eine Schüssel.

Dann legen Sie die Melone auf ein Küchenbrett, halbieren Sie sie mit dem großen Küchenmesser und kratzen eventuell die Kerne mit einem Esslöffel heraus.

Nun schneiden Sie die Melone mit dem großen Küchenmesser in Stücke und entfernen die Schale, bevor Sie das Fruchtfleisch ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Danach geben Sie die Wassermelonenstücke in einen Mixer und pürieren sie, bis eine glatte Masse entsteht.

47. Wassermelonen - Zitrone Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Anschließend fügen Sie den Zitronensaft, den pflanzlichen Joghurt, den Ahornsirup und die Zitronenschale (falls verwendet) hinzu und mixen die Zutaten nochmal kurz, bis eine homogene Masse entsteht.

Dann geben Sie die Mischung in eine Eismaschine und verarbeiten sie nach den Anweisungen der Maschine,, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Danach verteilen Sie den Wassermelonen - Zitronen Frozen Joghurt in Schüsseln oder auf Bechern und servieren ihn Ihren Gästen zum Schluss mit Toppings nach eigenem Belieben.

Unser Tipp:

Sie können auch zusätzliche Zitronenscheiben oder Wassermelonenstücke in den Frozen Joghurt mischen, um noch mehr Geschmack und Textur zu erhalten.

48. Zitronen-Basilikum Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

etwas Saft von 2 Zitronen

etwas Zitronenschale von 1 Zitrone

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel

2 - 3 Zweige frischer Basilikum, Blätter abgezupft und fein gehackt

Außerdem:

Toppings nach Wahl (zum Beispiel frische Basilikumblätter, Zitronenzesten)

Spülen Sie die Zitronen mit heißem Wasser ab und reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Schale mit einem Zestenreißer abreißen oder notfalls mit einer feinen Küchenreibe abreiben (bitte reiben Sie nicht bis zum weißen unter der Schale, das ist nicht essbar!).

Dann füllen Sie den pflanzlichen Joghurt, etwas Zitronensaft, die Zitronenschale, den Ahornsirup und das gehackte Basilikum in eine Schüssel, vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen.

Danach geben Sie die Mischung in eine Eismaschine und verarbeiten sie nach den Anweisungen der Maschine, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

48. Zitronen-Basilikum Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Anschließend verteilen Sie den Zitronen - Basilikum Frozen Joghurt in Schüsseln oder Bechern und garnieren ihn nach eigenem Belieben mit Toppings, wie zum Beispiel frischen Basilikumblättern oder Zitronenzesten, bevor Sie das Dessert Ihren

Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie ein intensiveres Basilikum - Aroma möchten, können Sie das Basilikum auch in den Joghurt geben und die Mischung für einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, bevor Sie die Mischung in die Eismaschine geben.

49. Zitronen-Mohn Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

etwas Saft und Zesten von 2 Zitronen

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel

2 Esslöffel Mohnsamen

Außerdem:

Toppings nach Wahl (zum Beispiel Zitronenzesten, Mohnsamen, frische Beeren)

Spülen Sie die Zitronen mit heißem Wasser ab und reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Schale mit einem Zestenreißer abreißen oder notfalls mit einer feinen Küchenreibe abreiben (bitte reiben Sie nicht bis zum weißen unter der Schale, das ist nicht essbar!).

Dann geben Sie den pflanzlichen Joghurt, den Zitronensaft, die Zitronenzesten, den Ahornsirup und ein paar Mohnsamen in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Danach füllen Sie die Mischung in eine Eismaschine und verarbeiten sie nach den Anweisungen der Maschine, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

49. Zitronen-Mohn Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung:

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Anschließend verteilen Sie den Zitronen - Mohn Frozen Joghurt in Schüsseln oder Becher und garnieren ihn vor dem Servieren nach eigenem Belieben mit Toppings, wie zum Beispiel Zitronenzesten, Mohnsamen oder frischen Beeren.

Unser Tipp:

Sie können die Menge an Mohnsamen nach deinem Geschmack anpassen. Wenn Sie ein intensives Zitronenaroma möchten, können Sie mehr Zitronenzesten hinzufügen.

50. Zitronen-Rosmarin Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja- oder Mandeljoghurt)

etwas Saft und Zesten von 2 Zitronen

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel

2 Esslöffel frische Rosmarinnadeln, fein gehackt

Außerdem:

Toppings nach Wahl (zum Beispiel Zitronenzesten, gehackter Rosmarin, frische Beeren)

Spülen Sie die Zitronen mit heißem Wasser ab und reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Schale mit einem Zestenreißer abreißen oder notfalls mit einer feinen Küchenreibe abreiben (bitte reiben Sie nicht bis zum weißen unter der Schale, das ist nicht essbar!).

Dann halbieren Sie die Zitronen mit einem großen Küchenmesser und pressen den Zitronensaft durch ein feines Sieb oder mit einer Zitronenpresse in eine kleine Schüssel

Danach füllen Sie den pflanzlichen Joghurt, etwas Zitronensaft, die Zitronenzesten, den Ahornsirup und den gehackten Rosmarin in eine Schüssel, vermischen Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen.

Nun geben Sie die Mischung in eine Eismaschine und verarbeiten sie nach den Anweisungen der Maschine, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

50. Zitronen-Rosmarin Frozen Joghurt (vegan)

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

Fortsetzung;

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern. diesen Vorgang wiederholen Sie bitte ca. 3 - 4 Mal, bis der Frozen Joghurt die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Nach dem gefrieren verteilen Sie den Zitronen-Rosmarin Frozen Joghurt in Schüsseln oder Bechern und garnieren ihn Ihren Gästen nach Belieben mit Toppings Ihrer Wahl (sie können das Dessert zum Beispiel mit Zitronenzesten, gehacktem Rosmarin oder frischen Beeren garnieren).

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert.

Unser Tipp:

Sie können die Menge an Rosmarin nach eigenem Geschmack anpassen. Wenn Sie ein intensives Zitronenaroma möchten, können Sie auch mehr Zitronenzesten hinzufügen.

Index

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

1. Ananas-Blaubeer Frozen Joghurt (vegan), Seite: 02 - 03
2. Ananas-Ingwer Frozen Joghurt (vegan), Seite: 04 - 05
3. Aprikosen-Orangen Frozen Joghurt (vegan), Seite: 06 - 07
4. Aprikosen-Vanille-Mandel Frozen Joghurt (vegan), Seite: 08 - 09
5. Bananen-Schoko-Mandel Frozen Joghurt (vegan), Seite: 10
6. Beerenmix-Minz Frozen Joghurt (vegan), Seite: 11 - 12
7. Birne-Vanille-Mandel Frozen Joghurt (vegan), Seite: 13 - 14
8. Blaubeer-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan), Seite: 15 - 16
9. Blaubeer-Kokosnuss-Schoko Frozen Joghurt (vegan), Seite: 17 - 19
10. Blaubeer-Vanille-Mandel Frozen Joghurt (vegan), Seite: 20 - 21
11. Erdbeer-Banane-Schoko Frozen Joghurt (vegan), Seite: 22 - 23
12. Erdbeer-Kokos-Minz Frozen Joghurt (vegan), Seite: 24 - 25
13. Erdbeer-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan), Seite: 26 - 27
14. Erdbeer-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan), Seite: 28 - 29
15. Erdbeer-Minz Frozen Joghurt (vegan), Seite: 30 - 31
16. Erdbeer-Rhabarber Frozen Joghurt (vegan), Seite: 32 - 33
17. Grapefruit-Ingwer Frozen Joghurt (vegan), Seite: 34 - 35
18. Heidelbeer-Ingwer Frozen Joghurt (vegan), Seite: 36 - 37
19. Heidelbeer-Ingwer-Minz Frozen Joghurt (vegan), Seite: 38 - 39
20. Himbeer-Ingwer Frozen Joghurt (vegan), Seite: 40 - 41

Index

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

21. Himbeer-Mandel Frozen Joghurt (vegan), Seite: 42 - 43
22. Kirsch-Vanille-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan), Seite: 44 - 45
23. Kirsch-Vanille-Mandel Frozen Joghurt (vegan), Seite: 46 - 47
24. Kiwi-Blaubeer Frozen Joghurt (vegan), Seite: 48 - 49
25. Kiwi-Limette Frozen Joghurt (vegan), Seite: 50 - 51
26. Kokosnuss-Kirsch Frozen Joghurt (vegan), Seite: 52 - 53
27. Kokosnuss-Minz Frozen Joghurt (vegan), Seite: 54 - 55
28. Kokosnuss-Schoko-Brownie Frozen Joghurt (vegan), Seite: 56 - 57
29. Limette-Chili Frozen Joghurt (vegan), Seite: 58 - 59
30. Limette-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan), Seite: 60 - 61
31. Mandarine-Kiwi Frozen Joghurt (vegan), Seite: 64 - 65
32. Mandarine-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan), Seite: 66 - 67
33. Mandarine-Mango-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan), Seite: 66 - 69
34. Mango-Limette Frozen Joghurt (vegan), Seite: 70 - 71
35. Mango-Passionsfrucht Frozen Joghurt (vegan), Seite: 72 - 73
36. Papaya-Passionsfrucht Frozen Joghurt (vegan), Seite: 74 - 75
37. Passionsfrucht-Mango-Banane Frozen Joghurt (vegan), Seite: 76 - 77
38. Pfirsich-Basilikum Frozen Joghurt (vegan), Seite: 78 - 79
39. Pfirsich-Maracuja Frozen Joghurt (vegan), Seite: 80 - 81
40. Pfirsich-Zitronen Frozen Joghurt (vegan), Seite: 82 - 83

Index

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuendo.de>)

- 41. Schoko-Banane Frozen Joghurt (vegan), Seite: 84 - 85
- 42. Schoko-Banane-Kokosnuss Frozen Joghurt (vegan), Seite: 86 - 87
- 43. Schoko-Kokos-Minz Frozen Joghurt (vegan), Seite: 88 - 89
- 44. Schoko-Kokos-Minz Frozen Joghurt (vegan), Seite: 90 - 91
- 45. Schoko-Banane Frozen Joghurt (vegan), Seite: 91 - 92
- 46. Wassermelonen-Erdbeer Frozen Joghurt (vegan), Seite: 93 - 94
- 47. Wassermelonen-Zitrone Frozen Joghurt (vegan), Seite: 95 - 97
- 48. Zitronen-Basilikum Frozen Joghurt (vegan), Seite: 98 - 99
- 49. Zitronen-Mohn Frozen Joghurt (vegan), Seite: 100 - 101
- 50. Zitronen-Rosmarin Frozen Joghurt (vegan), Seite: 102 - 103

MIT HERZ FÜR DORTMUND!

Dortmunder Eisspezialitäten (vegan, für <http://www.mitherzfuerdo.de>)

Schöne Grüße auch von dem Kreisverbandes der Partei Mensch Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei) in Dortmund!

Wir möchten auf unserer Internetseite gezielt unsere Ideen vorstellen und über die Arbeit im Dortmunder Stadtrat berichten, in dem wir seit der Kommunalwahl 2020 erstmals vertreten sind.

Wir sind aus tiefer Überzeugung als „Stimme der Stimmlosen“ auf der Seite derer, die sich nicht aus eigener Kraft helfen können – seien es Menschen oder Tiere! Wir treten in unserer Stadt für einen konsequenten Umwelt- und Tierschutz ein, um deren selbst Willen, aber auch, weil konsequenter Umwelt- und Tierschutz in unseren Augen der beste Menschenschutz ist.

Weil sich die sozialen Verwerfungen in Dortmund, unserem Land und weltweit zunehmend verschlimmern, richten wir unser Augenmerk auch verstärkt auf die Nöte der in Armut lebenden Menschen.

Internet: <https://www.tierschutzpartei.de/regionalgruppe-dortmund/>

Instagram: https://www.instagram.com/tierschutzpartei_dortmund

Facebook: <https://www.facebook.com/Dortmund.Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz>

Offizielle Homepage: <http://www.mitherzfuerdo.de>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koche-nord-97a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)