

Hamburger Eisspezialitäten



Hamburger Eisspezialitäten (Parfaits)
von [Köche-Nord.de](https://www.koeche-nord.de)



Downloadlink: https://play.google.com/store/books/details?id=ue_NEAAAQBAJ

Imprint:

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

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

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Hamburger Eisspezialitäten

Vorwort:

Sehr geehrte User!

Weil ich Hamburg Fan bin und weil ich unserer schönen Stadt sowie der ganzen Liga Hamburger Eisspezialitäten zur Verfügung stellen möchte, die sie vor dem Fernseher oder im Stadion anbieten können, habe ich mich in diesem Kochbuch auf Parfaits spezialisiert.

Ich hoffe, Sie haben Freude an meinem kostenlosen PDF - Buch und lassen sich die Spezialitäten zum Beispiel als Dessert schmecken.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

Inhalt, Seite: 181 - 182

1. Ananas – Kokosnuss – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 reife Ananas

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Saft einer halben Zitrone

50 Gramm Kokosraspeln (ungesüßt), plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie von der Reifen Ananas den Stielansatz und den unteren Blütenansatz mit einem großen Küchenmesser ab und stellen Sie die Ananas aufrecht auf ein Küchenbrett.

Dann schneiden Sie die Schale rundherum mit dem Küchenmesser ab, vierteln die Ananas und entfernen den harten Kern, bevor Sie das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Danach füllen Sie die Ananasstücke zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und Zitronensaft in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

1. Ananas - Kokosnuss - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun fügen Sie die Kokosraspeln hinzu und mixen alles nochmal kurz durch, um sie gleichmäßig zu verteilen.

Anschließend gießen Sie die Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Dann stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait auch mit zusätzlichen Kokosraspeln garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Ananas - Kokosnuss - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

2. Apfel-Zimt-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Äpfel (am besten säuerliche Sorten wie Granny Smith)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel gemahlener Zimt

Saft einer halben Zitrone

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Äpfel, entkernen Sie sie und schneiden Sie die Äpfel mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden.

Dann füllen Sie die Apfelwürfel zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt, dem gemahlenden Zimt und dem Zitronensaft in einem Kochtopf und erhitzen die Zutaten bei großer Hitze.

Danach bringen Sie den Topfinhalt zum Kochen und reduzieren anschließend die Hitze.

Nun lassen Sie die Mischung ca. 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Äpfel weich sind und die Flüssigkeit etwas eingedickt ist. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

2. Apfel-Zimt-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann ziehen Sie die Apfel - Kokosmilch - Mischung von der Kochstelle und lassen sie abkühlen.

Danach füllen Sie die Mischung in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren sie zu einer glatten Masse.

Jetzt geben sie die pürierte Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch mit einer Prise Zimt bestreuen oder mit Apfelscheiben garnieren.

Zum Schluss servieren Sie das Apfel - Zimt - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

3. Aprikosen-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm getrocknete Aprikosen

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Saft einer halben Zitrone

50 Gramm gehackte Mandeln, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die getrockneten Aprikosen in eine Schüssel und lassen Sie sie ca. 30 Minuten in warmem Wasser einweichen, bis sie weich sind.

Dann gießen Sie die Aprikosen durch ein grobes Sieb und hacken sie mit einem großen Küchenmesser grob.

Danach geben Sie die gehackten Aprikosen zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und Zitronensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Nun fügen Sie die gehackten Mandeln hinzu und mixen alles nochmal kurz, um sie gleichmäßig zu verteilen.

3. Aprikosen-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend gießen Sie die Mischung in eine Schüssel oder eine flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Dann stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit extra gehackten Mandeln garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Aprikosen - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

4. Bananen – Karamell – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Ahornsirup

50 Gramm gehackte Walnüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

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

Dann füllen Sie den Kokosblütenzucker in einen Kochtopf und lassen den Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen, bis er zu einem flüssigen Karamell wird (vorsichtig, Karamell kann bis zu 250 Grad heiß werden). Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um, um ein Anbrennen zu verhindern.

Sobald der Zucker vollständig geschmolzen ist, fügen Sie den Ahornsirup hinzu und rühren den Topfinhalt nochmal gut um.

4. Bananen – Karamell – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Danach geben Sie die Bananenscheiben in die Karamell - Mischung, verrühren die Zutaten und lassen sie bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten lang köcheln, bis die Bananen weich sind und das Karamell sie umhüllt.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung erkalten.

Dann füllen Sie die karamellisierten Bananen zusammen mit der Kokosmilch und etwas Vanilleextrakt in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach fügen Sie die gehackten Walnüsse hinzu und mixen alles nochmal kurz, um sie gleichmäßig zu verteilen. Nun gießen Sie die Mischung in eine Schüssel oder eine flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren es alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit extra gehackten Walnüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen. Zum Schluss servieren Sie das Bananen - Karamell - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

5. Bananen – Nuss – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm gehackte Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse), plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

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

Dann füllen Sie die Bananenscheiben zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach fügen Sie die gehackten Nüsse hinzu und mixen alles nochmal kurz durch, um die Nüsse gleichmäßig zu verteilen.

5. Bananen – Nuss – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun gießen Sie die Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit extra gehackten Nüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Bananen - Nuss - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

6. Bananen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie die reifen Bananen ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Dann füllen Sie die Bananenscheiben zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach gießen Sie die Mischung in eine Schüssel oder eine flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten die Mischung mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Zum Schluss servieren Sie das Bananen - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

7. Bananen - Schoko - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Kakaopulver oder Kakaopulver nach Geschmack

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie die reifen Bananen ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Dann füllen Sie die Bananenscheiben zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und dem Kakaopulver in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Schokoladen - Bananen - Mischung entsteht.

Danach geben Sie die Mischung in eine Schüssel oder eine flache, verschließbare Behälter geben und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel. Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen. Zum Schluss servieren Sie das Bananen - Schoko - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

8. Birnen-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Birnen

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Saft einer halben Zitrone

50 Gramm gehackte Mandeln oder Walnüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Birnen, entkernen Sie sie und schneiden Sie die Birnen mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Dann füllen Sie die Birnenstücke zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und dem Zitronensaft in einem Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach fügen Sie die gehackten Mandeln oder Walnüsse hinzu und mixen alles nochmal kurz, um die Mandeln oder Walnüsse gleichmäßig zu verteilen.

8. Birnen-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun füllen Sie die Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit extra gehackten Mandeln oder Walnüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Birnen - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

9. Birne - Ingwer - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Birnen

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Saft einer halben Zitrone

50 Gramm gehackte Mandeln oder Walnüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Birnen, entkernen Sie sie und schneiden Sie die Birnen mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Dann füllen Sie die Birnenstücke zusammen mit dem geriebenen Ingwer, der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und dem Zitronensaft in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach fügen Sie die gehackten Mandeln oder Walnüsse hinzu und mixen das Ganze nochmal kurz, um die Mandeln oder Walnüsse gleichmäßig zu verteilen.

Anschließend geben Sie die Mischung in eine Schüssel oder eine flache, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

9. Birne - Ingwer - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit extra gehackten Mandeln oder Walnüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Birne - Ingwer - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

10. Blaubeer-Parfait (Heidelbeeren-Parfait)

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Blaubeeren (Heidelbeeren)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Saft einer halben Zitrone

50 Gramm gehackte Nüsse (zum Beispiel Mandeln oder Walnüsse), plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die frischen Blaubeeren in ein feines Sieb, tauchen Sie sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Blaubeeren dann gut abtropfen. Alternativ können Sie auch gefrorene Blaubeeren verwenden.

Dann geben Sie die Blaubeeren zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und Zitronensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach fügen Sie die gehackten Nüsse hinzu und mixen alles nochmal kurz, um sie gleichmäßig zu verteilen.

10. Blaubeer-Parfait (Heidelbeeren-Parfait)

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun geben Sie die Mischung in eine Schüssel oder eine flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch mit extra gehackten Nüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Blaubeerparfait Ihren Gästen als Dessert.

11. Blutorangen-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Blutorangen

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm gehackte Mandeln oder Walnüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie die Blutorangen mit einem großen Küchenmesser und pressen Sie sie mit einer Zitronenpresse aus, wobei Sie den Saft bitte auffangen.

Dann füllen Sie den Blutorangensaft zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker und dem Vanilleextrakt in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach fügen Sie die gehackten Mandeln oder Walnüsse hinzu und mixen alles nochmal kurz durch, um die Mandeln oder Walnüsse gleichmäßig zu verteilen.

Anschließend geben Sie die Mischung mit einer Schöpfkelle in eine Schüssel oder eine flache, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

11. Blutorangen-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann stellen Sie die Mischung für ca. 5- 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch mit extra gehackten Mandeln oder Walnüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Blutorangen - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

12. Blueberry - Cheesecake - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm vegane Kekse (zum Beispiel veganer Graham Crackers oder vegane Butterkekse)

50 Gramm vegane Margarine oder Kokosöl, geschmolzen

200 Gramm vegane Frischkäse-Alternative (siehe Tipp)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

200 Gramm frische Blaubeeren (Heidelbeeren)

Zitronenschale einer halben Zitrone (eventuell)

50 Gramm gehackte Mandeln oder Walnüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die veganen Kekse in einen verschließbaren Beutel und zerkleinern Sie sie mit einem Nudelholz oder einem anderen schweren Gegenstand, bis feine Krümel entstehen. Alternativ können Sie auch einen Mixer verwenden, mahlen Sie die Kekse aber bitte nicht zu fein, damit noch etwas Krunch im Dessert vorhanden ist.

12. Blueberry - Cheesecake - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann lassen Sie die vegane Margarine in einem kleinen Kochtopf schmelzen oder erhitzen das Kokosöl darin und fügen die Zutat zu den Keksbröseln hinzu, bevor Sie alles mit einem Kochlöffel gut vermischen, bis die Brösel feucht werden und zusammenhalten.

Danach teilen Sie die Keksbrösel in 4 Gläser oder Dessertschalen auf und drücken sie leicht fest, um einen Boden zu bilden. Nun füllen Sie den veganen Frischkäse (siehe Tipp), die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in eine Schüssel und rühren die Zutaten mit einem Schneebesen, bis eine cremige Mischung entsteht. Eventuell können Sie auch die Zitronenschale hinzufügen, um einen zitronigen Geschmack zu erhalten.

Anschließend füllen Sie die frischen Blaubeeren in ein feines Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Blaubeeren dann gut abtropfen, bevor Sie sie vorsichtig mit dem Kochlöffel unter die Frischkäse - Mischung heben. Danach geben Sie die Blueberry - Cheesecake - Mischung auf die Keksbrösel in den Gläsern oder Dessertschalen und streichen das Ganze mit einem Esslöffel oder Teigschaber glatt.

Jetzt streuen Sie die gehackten Mandeln oder Walnüsse über die Blueberry - Cheesecake - Schicht.

12. Blueberry - Cheesecake - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend decken Sie die Parfaits mit der Folie ab und stellen sie für mindestens 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank, damit die Parfaits fest werden.

Vor dem Servieren können Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit zusätzlichen frischen Blaubeeren und gehackten Nüssen garnieren.

Zum Schluss servieren Sie das vegane Blueberry - Cheesecake - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Unser Tipp:

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack (vegan)

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecken Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.

13. Brombeer - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Brombeeren

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Saft einer halben Zitrone

50 Gramm gehackte Mandeln oder Walnüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die gefrorenen Brombeeren zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und dem Zitronensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren Sie die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht. Dann geben Sie die gehackten Mandeln oder Walnüsse hinzu und mixen alles nochmal kurz, um sie gleichmäßig zu verteilen.

Danach füllen Sie die Mischung in eine Schüssel oder eine flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel. Nun stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen. Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit extra gehackten Mandeln oder Walnüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen. Zum Schluss servieren Sie das Brombeer - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

14. Cappuccino-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Milliliter starker Kaffee (am besten Espresso)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokosanteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel Kakaopulver

50 Gramm gehackte Mandeln oder Walnüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie den zubereiteten starken Kaffee gut abkühlen. Dann füllen Sie die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und das Kakaopulver in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Danach rühren Sie den abgekühlten Kaffee langsam mit dem Schneebesen in die Kokosmilch - Mischung ein, bis alles gut kombiniert ist. Nun fügen Sie die gehackten Mandeln oder Walnüsse hinzu und heben sie vorsichtig mit einem Kochlöffel unter. Anschließend decken Sie die Mischung in der Schüssel mit der Folie ab oder füllen sie in einen flachen, verschließbaren Behälter und verschließen den Behälter mit einem Deckel. Dann stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder es in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen. Eventuell können Sie das Parfait jetzt noch mit extra gehackten Mandeln oder Walnüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen. Zum Schluss servieren Sie das Cappuccino - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

15. Cashew-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Cashewnüsse, eingeweicht

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm gehackte Cashewnüsse oder andere Nüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Cashewnüsse in eine Schüssel, bedecken Sie sie mit kaltem Wasser und lassen Sie die Nüsse mindestens 4 Stunden oder über Nacht einweichen. Anschließend gießen Sie die Cashewnüsse durch ein feines Sieb und lassen sie gut abtropfen. Dann füllen Sie die eingeweichten Cashewnüsse zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte und cremige Mischung entsteht.

Danach fügen Sie die gehackten Cashewnüsse hinzu und mixen sie kurz, um die Nüsse gleichmäßig zu verteilen. Nun gießen Sie die Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel. Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen. Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen. Eventuell können Sie das Parfait jetzt noch mit extra gehackten Cashewnüssen oder anderen Nüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen. Zum Schluss servieren Sie das Cashew - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

16. Cheesecake – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm vegane Kekse (zum Beispiel veganer Graham Crackers oder vegane Butterkekse)

50 Gramm vegane Margarine oder Kokosöl, geschmolzen

200 Gramm vegane Frischkäse-Alternative (siehe Tipp)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

ein paar frische Beeren oder Fruchtsauce zum Garnieren (eventuell)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die veganen Kekse in einen verschließbaren Beutel und zerkleinern Sie sie mit einem Nudelholz oder einem anderen schweren Gegenstand, bis feine Krümel entstehen. Alternativ können Sie auch einen Mixer verwenden.

Dann lassen Sie die vegane Margarine oder das Kokosöl in einen Kochtopf schmelzen und geben die Zutat zu den Keksbröseln, bevor Sie alles gut vermischen, bis die Brösel feucht werden und zusammenhalten.

Danach teilen Sie die Keksbrösel in 4 Gläser oder Dessertschalen auf und drücken sie leicht fest, um einen Boden zu bilden.

16. Cheesecake – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun rühren Sie in einer separaten Schüssel den veganen Frischkäse (siehe Tipp), die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und das Vanilleextrakt mit einem Schneebesen glatt, bis eine cremige Mischung entsteht.

Anschließend geben Sie die Frischkäse - Mischung auf die Keksbrösel in den Gläsern oder Dessertschalen und streichen sie glatt.

Dann stellen Sie die Mischung für ca. 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank, damit sie fest wird.

Nebenbei füllen Sie die Beeren eventuell in ein feines Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen (wenn verwendet).

Vor dem Servieren garnieren Sie das Parfait nach eigenem Belieben mit frischen Beeren oder einer Fruchtsauce.

Zum Schluss servieren Sie das vegane Cheesecake - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

Veganer Frischkäse 2

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Unser Tipp:

Menge: 6 Portionen

0,5 Liter ungesüßte Sojamilch (Natur)

Saft einer halben Zitrone (ersatzweise ein Schuss Apfelessig)

1 Prise Tafelsalz

Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Chili, Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Thymian usw.)

Alternativ Blüten (Ahorn, Löwenzahn, Gänseblümchen, Hundsveilchen, Kornblumen, Schlüsselblume)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Mullwindel / Geschirrtuch

Sieb, Topf, Zitronenpresse, Kochlöffel oder Schneebesen

Lassen Sie die Sojamilch kurz aufkochen und geben Sie den Zitronensaft hinzu. Dabei müssen Sie so lange rühren, bis die Milch stockt. Sollte sich dieser Prozess nicht komplett vollziehen, müssen Sie alles noch einmal kurz aufkochen, umrühren und abkühlen lassen. Nach etwa 15 Minuten sieben Sie die gestockte Masse mit Hilfe eines Geschirrtuchs oder einer Mullwindel ab. Wenn Ihnen dieser Vorgang zu lange dauert, können Sie das Tuch an den Enden zusammenlegen und auswringen. Die Gewürze geben Sie bitte nach Geschmack hinzu oder verwenden Blütenblätter.

Weitere Tipps:

Noch streichfähiger wird Ihr Frischkäse, wenn Sie etwas Speiseöl hinzugeben. Verwenden Sie bitte ein neutrales Speiseöl, wie zum Beispiel Maisöl.

17. Cookies - and - Cream - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm vegane Schokoladenkekse (zum Beispiel Oreos oder andere vegane Schokoladenkekse)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokosanteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Vegane Schlagsahne oder Kokoscreme zum Garnieren (eventuell)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die veganen Schokoladen - Kekse in einen verschließbaren Beutel und zerkleinern Sie sie mit einem Nudelholz oder einem anderen schweren Gegenstand, bis grobe Krümel entstehen. Alternativ können Sie die Kekse auch mit einem Mixer zerkleinern, müssen aber darauf achten, dass die Kekse nicht zu fein zerkleinert sind, damit noch etwas Biss vorhanden ist.

Dann füllen Sie die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine cremige Mischung entsteht.

Danach teilen Sie die Keksbrösel in 4 Gläser oder Dessertschalen auf und verwenden sie als unterste Schicht.

Nun gießen Sie die Kokosmilch - Mischung über die Keksbrösel und streichen alles mit einem Teigschaber glatt.

17. Cookies - and - Cream - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Den Vorgang wiederholen Sie bitte, indem Sie eine weitere Schicht Keksbrösel und dann die restliche Kokosmilch - Mischung hinzufügen.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Parfait nach eigenem Belieben mit veganer Schlagsahne oder Kokoscreme. Zum Schluss servieren Sie das Cookies - and - Cream - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

18. Cranberry-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm gefrorene Cranberries

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm gehackte Pekannüsse oder andere Nüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die gefrorenen Cranberries in einen Kochtopf, tauen Sie sie bei mittlerer Hitze auf und lassen Sie sie etwas köcheln, bis die Cranberries weich sind und Saft freigeben. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

Dann ziehen Sie die gekochten Cranberries von der Kochstelle und lassen sie abkühlen.

Danach pürieren Sie die Cranberries mit einem Pürierstab oder in einem Mixer, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Nun vermischen Sie in einer separaten Schüssel die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine cremige Mischung entsteht.

Anschließend fügen Sie die gehackten Pekannüsse hinzu und heben sie vorsichtig mit dem Kochlöffel unter.

18. Cranberry-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann geben Sie das Cranberry - Püree zur Kokosmilch - Mischung und vermischen die Zutaten wieder.

Danach füllen Sie die Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und stellen sie für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach. Alle 30 Minuten rühren Sie die Mischung bitte mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit extra gehackten Pekannüssen oder anderen Nüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Cranberry - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

19. Dattel-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm entsteinte Datteln

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm gehackte Mandeln oder andere Nüsse, plus extra zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Nehmen Sie als erstes ein scharfes Gemüsemesser zur Hand und schneiden Sie die erste Dattel rundherum der Länge nach auf. So halbieren Sie die Frucht. Danach können Sie die beiden Hälften der Dattel voneinander trennen. Dann ziehen Sie aus der "kernigen" Datteln - Hälfte den Stein heraus.

Anschließend geben Sie die entsteinten Datteln in eine Schüssel und übergießen Sie sie mit heißem Wasser. Jetzt lassen Sie die Datteln ca. 10 - 15 Minuten einweichen, bis sie weich sind.

Dann gießen Sie die eingeweichten Datteln durch ein grobes Sieb, füllen sie in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Datteln zusammen mit etwas Kokosmilch, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

19. Dattel-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Danach geben Sie die restliche Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine cremige Mischung entsteht.

Nun geben Sie das Dattelpüree zur Kokosmilch - Mischung und vermischen die Zutaten erneut.

Anschließend heben Sie die gehackten Mandeln hinzufügen und vorsichtig mit einem Kochlöffel unter.

Dann füllen Sie die Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbare Behälter und stellen sie für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach. Alle 30 Minuten rühren Sie die Mischung bitte mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit extra gehackten Mandeln oder anderen Nüssen garnieren, um den Geschmack und die Textur zu betonen.

Zum Schluss servieren Sie das Dattel - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

20. Drachenfrucht - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Drachenfrüchte

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Frische Minzeblätter zum Garnieren (eventuell)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie die Drachenfrüchte und schaben Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale.

Dann geben Sie das Fruchtfleisch in einen Mixer und pürieren es, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Danach füllen Sie die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine cremige Mischung entsteht.

Nun geben Sie das Drachenfrucht - Püree zur Kokosmilch - Mischung und vermischen die Zutaten erneut.

20. Drachenfrucht - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend füllen Sie die Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Dann stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder es in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit frischen Minzblättern, die sie mit kaltem Wasser abgespült haben, garnieren, um zusätzliche Farbe und Frische hinzuzufügen

Zum Schluss servieren Sie das Drachenfrucht - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

21. Durian - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm gefrorene Durian-Fruchtfleischstücke

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: Frische Minzeblätter oder Kokosraspeln zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die gefrorenen Durian - Fruchtfleisch - Stücke in eine Schüssel und lassen Sie sie bei Raumtemperatur ca. 15 - 20 Minuten auftauen.

Dann füllen Sie das aufgetaute Durian - Fruchtfleisch in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren es, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Danach gießen Sie die Kokosmilch in eine Schüssel und geben den Kokosblütenzucker sowie etwas Vanilleextrakt hinzu.

Anschließend vermischen Sie den Inhalt der Schüssel, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine cremige Mischung entsteht.

Dann geben Sie das Durian - Püree zur Kokosmilch - Mischung und vermischen alles mit einem Schneebesen.

21. Durian - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Danach füllen Sie die Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Nun stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder es in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait mit frischen Minzblättern, die Sie mit kaltem Wasser abgespült haben, oder Kokosraspeln garnieren, um zusätzliche Farbe und Textur hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Durian - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

22. Earl - Grey - Tea - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Beutel Earl-Grey-Tee

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Maisstärke

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Earl - Grey - Tee in 200 Milliliter kochendes Wasser und lassen Sie ihn ca. 5 - 10 Minuten ziehen. Dann entfernen Sie die Teebeutel und lassen den Tee abkühlen.

Währenddessen füllen Sie die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und die Maisstärke in einem Topf und verrühren die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis sich die Stärke vollständig aufgelöst hat.

Dann erwärmen Sie die Kokosmilch - Mischung unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen bei mittlerer Hitze, bis sie leicht eindickt.

Danach fügen Sie den abgekühlten Earl - Grey - Tee hinzu und vermischen die Zutaten gut.

22. Earl - Grey - Tea - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend erhitzen Sie die Mischung für weitere ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis sie eine puddingartige Konsistenz erreicht hat.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung vollständig abkühlen.

Sobald die Mischung abgekühlt ist füllen Sie sie mit einer Schöpfkelle in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie oder den Behälter mit einem Deckel ab.

Dann stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Zum Schluss servieren Sie das Earl - Grey - Tee - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

23. Erdbeer – Basilikum – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm frische Erdbeeren

200 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Handvoll frische Basilikumblätter

eventuell: Erdbeeren und Basilikumblätter zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Erdbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser, bevor Sie die abtropfen lassen, die Erdbeeren dem vom grünen befreien und mit einem Gemüsemesser in kleine Stücke schneiden.

Dann geben Sie die Erdbeeren, die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker, etwas Vanilleextrakt und frische mit kaltem Wasser ausgespülte Basilikumblätter in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

23. Erdbeer - Basilikum - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Danach füllen Sie die Erdbeer - Basilikum - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend geben Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder es in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt noch mit frischen Erdbeeren und Basilikumblättern garnieren, um zusätzliche Farbe und Frische hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Erdbeer - Basilikum - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

24. Erdbeer – Kiwi – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Erdbeeren

250 Gramm Rhabarber

200 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: Frische Minzeblätter oder gehackte Nüsse zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Erdbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser, bevor Sie die abtropfen lassen, die Erdbeeren dem vom grünen befreien und mit einem Gemüsemesser in kleine Stücke schneiden.

Dann schneiden Sie die Enden der Kiwis mit einem großen Küchenmesser ab, entfernen rundherum die Schale und schneiden die Kiwis ebenfalls in kleine Stücke.

Danach füllen Sie die Erdbeeren, die Kiwis, die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

24. Erdbeer – Kiwi – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend füllen Sie die Erdbeer - Kiwi - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Nun stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait auch mit frischen Minzblättern, die Sie mit kaltem Wasser abgespült haben, oder gehackten Nüssen garnieren, um zusätzliche Farbe und Textur hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Erdbeer - Kiwi - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

25. Erdbeer – Rhabarber – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Erdbeeren

250 Gramm Rhabarber

200 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: Frische Minzeblätter oder gehackte Nüsse zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Erdbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser, bevor Sie die abtropfen lassen, die Erdbeeren dem vom grünen befreien und mit einem Gemüsemesser in kleine Stücke schneiden.

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.

Anschließend füllen Sie den Rhabarber, die Erdbeeren, die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in einem Kochtopf und vermischen die Zutaten.

25. Erdbeer – Rhabarber – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann erhitzen Sie die Zutaten bei großer Hitze und lassen sie bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Rhabarber weich ist und die Früchte zerfallen. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen.

Sobald die Mischung abgekühlt ist, füllen Sie sie mit einer Schöpfkelle in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren die Mischung alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser es in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch mit frischen Minzblättern, die Sie mit kaltem Wasser abgespült haben, oder mit gehackten Nüssen garnieren, um zusätzliche Farbe und Textur hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Erdbeer - Rhabarber - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

26. Erdnussbutter - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm cremige Erdnussbutter (ohne Zusätze wie Honig)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokosanteil)

100 Gramm Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: Gehackte Erdnüsse oder Schokoladensplitter zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die cremige Erdnussbutter, die Kokosmilch, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in einer Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Dann geben Sie die Erdnussbutter - Mischung in einen flachen, verschließbaren Behälter und verschließen den Behälter mit einem Deckel. Alternativ können Sie die Mischung auch in der Schüssel lassen und sie mit der Folie abdecken.

Danach stellen Sie die Erdnussbutter - Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen. Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder es mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait auch noch mit gehackten Erdnüssen oder Schokoladensplittern garnieren, um zusätzlichen Biss und Geschmack hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Erdnussbutter - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

27. Feigen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

6 reife Feigen

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokosanteil)

100 Gramm Kokosblütenzucker oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: Geröstete Mandelsplitter oder gehackte Pistazien zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Feigen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen Sie die Enden der Feigen mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie die Feigen in kleine Stücke.

Dann füllen Sie die Feigen zusammen mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker und etwas Vanilleextrakt in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht.

Danach geben Sie die Feigen - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

27. Feigen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder es mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit in einer trockenen Pfanne gerösteten Mandelsplintern oder gehackten Pistazien garnieren, um zusätzlichen Biss und Geschmack hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Feigen - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

28. Grapefruit – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Grapefruits

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokosanteil)

100 Gramm Agavendicksaft oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: Grapefruitscheiben oder Minzeblätter zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Als erstes schälen Sie die Grapefruits und fangen den Saft dabei auf. Dafür schneiden Sie beide Enden der Grapefruits mit einem großen Küchenmesser ab, so dass die Grapefruits glatt auf einer Unterlage aufliegen. Dann schneiden Sie die Schalen großzügig vom Fruchtfleisch in Streifen von oben nach unten, rund um die Frucht. Danach ist nur noch das Fruchtfleisch übrig. Die weißen Nähte zeigen, wo Sie die bitteren Häute zwischen den Filets finden. Jetzt schneiden Sie mit einem Gemüsemesser entlang der Häute bis zur Mitte und zwar jeweils an beiden Seiten der Häutchen. Dabei lösen Sie nach und nach die Filetstücke aus den Grapefruits heraus.

Anschließend hacken Sie die Filets grob mit dem großen Küchenmesser.

Dann füllen Sie die Grapefruitfilets zusammen mit der Kokosmilch, dem Agavendicksaft und dem Vanilleextrakt in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht.

28. Grapefruit - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun geben Sie die Grapefruit - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder decken den Deckel mit einem Deckel ab

Danach stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder es mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit einigen Grapefruitscheiben oder mit kaltem Wasser abgespülten Minzeblättern garnieren, um zusätzliche Frische und Ästhetik hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Grapefruit - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

29. Granatapfel - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Granatäpfel

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokosanteil)

100 Gramm Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: Granatapfelkerne oder Minzeblätter zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie die Granatäpfel mit einem großen Küchenmesser und lösen Sie die Kerne vorsichtig mit einem Esslöffel aus. Dabei fangen Sie den Saft bitte auf. Dann füllen Sie die Granatapfelkerne zusammen mit der Kokosmilch, dem Ahornsirup und dem Vanilleextrakt in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht. Danach geben Sie die Granatapfel - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel. Nun stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen. Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit es dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen. Eventuell können Sie das Parfait auch mit Granatapfelkernen oder mit frischem Wasser abgespülten Minzeblättern garnieren, um zusätzliche Frische und Ästhetik hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Granatapfel - Kokosmilch - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

30. Guave - Mango - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Mangos

2 Guaven

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Agavendicksaft oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: frische Guaven - Scheiben oder Minzeblätter zum Garnieren

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.

Anschließend schälen Sie die Guaven eventuell und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dabei entfernen Sie bitte die Kerne mit einem Esslöffel.

Dann füllen Sie die Mangowürfel, die Guaven - Würfel, die Kokosmilch, den Agavendicksaft und etwas Vanilleextrakt in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht.

30. Guave - Mango - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Danach geben Sie die Guave - Mango - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit frischen Guaven - Scheiben oder mit kalt ausgespülten Minzblättern garnieren, um zusätzliche Frische und Ästhetik hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Eine Guave kann übrigens mitsamt ihrer Schale und den Kernen verzehrt werden. Wenn Sie den leicht bitteren Geschmack der Guaven - Schale nicht mögen, können Sie die Frucht auch dünn mit einem Sparschäler schälen oder das weiche, von kleinen Kernen durchsetzte Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale löffeln.

31. Guave-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Guaven

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Agavendicksaft oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: frische Guaven - Scheiben oder Minzeblätter zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie Die Guaven eventuell (siehe Tipp) und schneiden Sie das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Danach entfernen Sie die Kerne mit einem Esslöffel.

Dann füllen Sie die Guaven - Würfel zusammen mit der Kokosmilch, dem Agavendicksaft und etwas Vanilleextrakt in einem Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht.

Danach geben Sie die Guaven - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

31. Guave-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Eventuell können Sie das Parfait jetzt auch noch mit frischen Guaven - Scheiben oder mit kaltem Wasser ausgespülten Minzblättern garnieren, um zusätzliche Frische und Ästhetik hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Eine Guave kann übrigens mitsamt ihrer Schale und den Kernen verzehrt werden. Wenn Sie den leicht bitteren Geschmack der Guavenschale nicht mögen, können Sie die Frucht auch dünn mit einem Sparschäler schälen oder das weiche, von kleinen Kernen durchsetzte Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale löffeln.

32. Grüner – Apfel – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 grüne Äpfel (am besten säuerliche Sorten wie Granny Smith)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Agavendicksaft oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Saft von 1 Zitrone

eventuell: grüne Apfelscheiben oder Minzeblätter zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die grünen Äpfel, vierteln Sie sie mit einem großen Küchenmesser, entkernen Sie die Äpfel und schneiden Sie sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Dann füllen Sie die Apfelwürfel zusammen mit der Kokosmilch, dem Agavendicksaft, etwas Vanilleextrakt und Zitronensaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht.

Danach gießen Sie die Apfel - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

32. Grüner - Apfel - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait auch mit kalt ausgespülten grünen Apfelscheiben oder Minzblättern garnieren, um zusätzliche Frische und Ästhetik hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

33. Grüner - Tee - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Teelöffel grüner Tee (Matcha-Pulver)

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Agavendicksaft oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: gehackte Pistazien oder grüner Tee-Pulver zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie den grünen Tee (Matcha-Pulver) in eine Schüssel und vermischen Sie ihn mit etwas warmem Wasser, um eine glatte Paste zu erhalten.

Dann gießen Sie die Kokosmilch und den Agavendicksaft in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und fügen etwas Vanilleextrakt und die grüne Tee-Paste hinzu, bevor Sie alles gut mixen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Danach füllen Sie die grüne Tee - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

33. Grüner - Tee - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Parfait jetzt noch mit gehackten Pistazien oder etwas grünem Tee - Pulver garnieren, um zusätzlichen Geschmack und Ästhetik hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

34. Haselnuss – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Haselnussmus

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Agavendicksaft oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm gehackte Haselnüsse (eventuell, zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie das Haselnussmus, die Kokosmilch, den Agavendicksaft und etwas Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis eine glatte und gleichmäßige Masse entsteht.

Dann geben Sie die Haselnuss - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Danach stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen. Eventuell können Sie das Haselnuss - Parfait jetzt auch noch mit gehackten Haselnüssen garnieren, um zusätzlichen Crunch und Geschmack hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

35. Himbeer – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Himbeeren

400 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose, mindestens 60% Kokos - Anteil)

100 Gramm Agavendicksaft oder ein anderes veganes Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm gehackte Mandeln (eventuell, zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die gefrorenen Himbeeren in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren Sie sie, bis eine glatte Masse entsteht.

Dann gießen Sie die Kokosmilch in eine Schüssel und fügen den Agavendicksaft und etwas Vanilleextrakt hinzu, bevor Sie alles gut mit einem Schneebesen vermischen.

Danach geben Sie die Himbeerpüree - Mischung zu der Kokosmilch - Mischung und rühren sie gründlich mit dem Schneebesen unter, bis alles gut kombiniert ist.

Nun füllen Sie die Himbeer - Kokosmilch - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

35. Himbeer – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 6 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Himbeer - Parfait jetzt noch mit gehackten Mandeln garnieren, um zusätzlichen Crunch und Geschmack hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen das Parfait als Dessert.

36. Holunderblüten - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter Hafermilch oder eine andere pflanzliche Milchalternative

100 Milliliter Holunderblütensirup

400 Milliliter vegane Sahne (zum Aufschlagen)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Esslöffel Zitronensaft

50 Gramm fein gemahlene Mandeln (eventuell, zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Hafermilch, den Holunderblütensirup, etwas Vanilleextrakt und Zitronensaft in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen.

Dann gießen Sie die vegane Sahne in eine weitere Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät steif. Stellen Sie dabei bitte sicher, dass die Sahne gut gekühlt ist, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Danach heben Sie die geschlagene Sahne nach und nach mit dem Schneebesen oder einem Kochlöffel unter die Hafermilch - Holunderblüten - Mischung, bis alles gut vermischt ist.

36. Holunderblüten - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun füllen Sie die Parfait - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren es alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit einem großen Küchenmesser es in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie jetzt das Holunderblüten - Parfait mit fein gemahlenden Mandeln garnieren, um zusätzliche Textur und Geschmack hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

37. Ingwer-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter Kokosmilch

200 Milliliter Hafermilch oder eine andere pflanzliche Milchalternative

100 Gramm Rohrzucker oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel gemahlener Ingwer oder frisch geriebener Ingwer nach Geschmack

1 Teelöffel Zitronensaft

400 Milliliter vegane Sahne (zum Aufschlagen, zum Beispiel Schlagfix)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm kandierter Ingwer, fein gehackt (eventuell, zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, die Hafermilch, den Rohrzucker, den gemahlene Ingwer und etwas Zitronensaft in einen Kochtopf und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen.

Dann erhitzen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze und rühren dabei mit dem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen.

Währenddessen füllen Sie die vegane Sahne und das Vanilleextrakt in eine Schüssel und schlagen die vegane Sahne mit einem Handrührgerät steif. Dabei achten Sie bitte darauf, dass die Sahne gut gekühlt ist, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

37. Ingwer-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend heben Sie die abgekühlte Kokosmilch - Mischung nach und nach mit dem Schneebesen oder einem Kochlöffel unter die geschlagene Sahne, bis alles gut vermischt ist.

Dann füllen Sie die Parfait - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Deckel.

Danach stellen Sie das Parfait für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren die Mischung alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es entweder in Gläser füllen oder mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden und auf Desserttellern verteilen.

Eventuell können Sie das Ingwer - Parfait jetzt noch mit gehackten kandierten Ingwer garnieren, um zusätzlichen Geschmack und Textur hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

38. Jackfrucht – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm reife Jackfrucht (aus der Dose)

200 Milliliter Kokosmilch

200 Milliliter Hafermilch oder eine andere pflanzliche Milchalternative

100 Gramm Rohrzucker oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

400 Milliliter vegane Sahne (zum Aufschlagen)

50 Gramm geröstete Cashewnüsse, grob gehackt (eventuell, zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die reife Jackfrucht in ein grobes Sieb und lassen Sie sie gut abtropfen, bevor Sie die Jackfrucht mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Dann füllen Sie die Jackfrucht - Stücke, die Kokosmilch, die Hafermilch, den Rohrzucker und etwas Vanilleextrakt in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach gießen Sie die vegane Sahne in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Schneebesen steif. Dabei achten Sie bitte darauf, dass die Sahne gut gekühlt ist, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

38. Jackfrucht - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun heben Sie das pürierte Jackfrucht - Gemisch nach und nach mit einem Kochlöffel oder dem Schneebesen unter die geschlagene Sahne, bis alles gut vermischt ist.

Anschließend füllen Sie die Parfait-Mischung in eine Schüssel oder eine flache, verschließbare Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter mit einem Decke.

Dann stellen Sie das Parfait für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren die Mischung alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, füllen Sie es entweder in Gläser oder schneiden es mit dem großen Küchenmesser in Scheiben und verteilen das Dessert auf Desserttellern.

Eventuell können Sie jetzt das Jackfrucht - Parfait mit gehackten, in einer trockenen Pfanne gerösteten Cashewnüssen garnieren, um zusätzlichen Geschmack und Textur hinzuzufügen.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

39. Joghurt – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja-, Mandel- oder Kokosjoghurt)

200 Milliliter Hafermilch oder eine andere pflanzliche Milchalternative

100 Gramm Rohrzucker oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

400 Milliliter vegane Sahne (zum Aufschlagen)

ein paar Frische Früchte oder Beeren nach Wahl (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie den pflanzlichen Joghurt, die Hafermilch, den Rohrzucker und etwas Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Dann füllen Sie die vegane Sahne in eine weitere Schüssel und schlagen sie ebenfalls mit dem Schneebesen oder einem Handrührgerät steif. Dabei achten Sie bitte darauf, dass die Sahne gut gekühlt ist, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Danach heben Sie die geschlagene Sahne nach und nach mit dem Schneebesen unter die Joghurt - Mischung, bis alles gut vermischt ist.

39. Joghurt – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun füllen Sie das Joghurt - Parfait in eine Schüssel oder geben es in einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter.

Anschließend stellen Sie das Parfait für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren die Mischung alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, füllen Sie es entweder in Gläser oder dekorieren Sie es auf Desserttellern mit frischen mit kaltem Wasser ausgespülten Früchten oder Beeren.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

40. Johannisbeer - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Johannisbeeren (frisch oder gefroren)

100 Gramm Rohrzucker oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

400 Milliliter Kokosmilch (Dose)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

200 Milliliter vegane Sahne (zum Aufschlagen)

ein paar Frische Johannisbeeren oder Minzeblätter (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Johannisbeeren in ein feines Sieb und tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser, bevor Sie die Johannisbeeren gut abtropfen lassen und von den Rispen befreien.

Dann geben Sie die Johannisbeeren zusammen mit dem Rohrzucker in einen Kochtopf und bringen die Zutaten bei großer Hitze zum Kochen.

Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen die Beeren für ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Beeren weich sind und der Zucker sich aufgelöst hat. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

Anschließend ziehen Sie die gekochten Johannisbeeren von der Kochstelle und lassen sie abkühlen.

40. Johannisbeer - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab oder einem Mixer, bis eine glatte Masse entsteht. Danach stellen Sie die Masse beiseite und lassen sie ganz abkühlen.

Währenddessen füllen Sie die Kokosmilch in eine Schüssel und vermischen sie mit etwas Vanilleextrakt. Dabei verrühren Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen gut, bis sich alles gut kombiniert hat.

Außerdem gießen Sie die vegane Sahne in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät steif (achten Sie aber bitte darauf, dass die Sahne gut gekühlt ist, um ein optimales Ergebnis zu erzielen).

Anschließend geben Sie das Johannisbeer-Püree zur Kokosmilch und vermischen die Zutaten gut mit dem Schneebesen. Dann heben Sie die geschlagene Sahne vorsichtig mit einem Kochlöffel unter, bis alles gut vermischt ist.

Danach füllen Sie das Johannisbeer - Parfait in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter, decken die Schüssel eventuell mit der Folie ab oder verschließen die Behälter.

Jetzt stellen Sie die Mischung für ca. 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach und rühren sie alle 30 Minuten mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, verteilen Sie es entweder in Gläser oder dekorieren Sie es auf Desserttellern mit frischen Johannisbeeren oder Minzblättern. Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

41. Kaffee – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Milliliter ungesüßte pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch oder Sojamilch)

3 Teelöffel löslicher Kaffee oder espressopulver

120 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel Maisstärke

200 Milliliter vegane Sahne (zum Aufschlagen)

ein paar Vegane Schokoladensplitter oder Kakaopulver (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die pflanzliche Milch in einen Kochtopf und erhitzen Sie sie bei mittlerer Hitze, bis die pflanzliche Milch heiß ist, aber nicht kocht.

Dann rühren Sie den löslichen Kaffee oder espressopulver mit einem Schneebesen ein und rühren gut um, bis sich die Zutaten vollständig aufgelöst haben.

Danach vermischen Sie den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und Maisstärke mit dem Schneebesen in einer Schüssel, um eine glatte Mischung zu erhalten.

Nun gießen Sie die Mischung aus Schritt 2 langsam in den Kochtopf mit der heißen Kaffee-Milch, während Sie ständig mit dem Schneebesen rühren.

41. Kaffee - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen die Mischung unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze leicht köcheln, bis sie eindickt. Dies dauert in der Regel etwa 5 - 7 Minuten.

Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich um, um das Bilden einer Haut zu verhindern.

Nebenbei füllen Sie die vegane Sahne in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät steif. Dabei achten Sie aber bitte darauf, dass die Sahne gut gekühlt ist, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Danach geben Sie die abgekühlte Kaffee - Milch - Mischung zur geschlagenen Sahne und heben sie vorsichtig mit einem Kochlöffel unter, bis alles gut kombiniert ist.

Jetzt füllen Sie das Kaffee - Parfait in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter, decken die Schüssel eventuell mit der Folie ab und stellen die Mischung für ca. 4 - 6 Stunden in das Gefrierfach.

Alle 30 Minuten nehmen Sie die Mischung bitte aus dem Gefrierfach und rühren sie mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Anschließend verteilen Sie das Parfait entweder in Gläser oder dekorieren Sie es auf Desserttellern mit ein paar veganen Schokoladensplittern oder etwas Kakaopulver.

Zum Schluss servieren Sie das Kaffee - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

42. Kastanien – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Kastanien (Maronen)

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (ungesüßt)

1/4 Tasse (60 Milliliter) Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1/4 Teelöffel gemahlener Zimt

1/4 Teelöffel gemahlene Nelken

1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss

eine Prise Salz

ein paar Vegane Schokoladensplitter oder gehackte Kastanien (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie die Kastanien / Maronen mit einem Gemüsemesser kreuzweise ein (etwa anderthalb Zentimeter sollten der Einschnitt lang sein und bis an das Fruchtfleisch reichen).

Dann kochen Sie die Maronen in leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten.

Wenn die Schale an den Einkerbungen weit aufplatzt, sind die Maronen fertig.

Danach nehmen Sie die Maronen mit einer Schaumkelle aus dem kochendem Wasser und legen sie zum Abschrecken in eine Schüssel mit kaltem Wasser (damit die Kastanien nicht weiter garen).

42. Kastanien - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend entfernen Sie die Schale wieder mit dem Gemüsemesser und zerkleinern oder hacken die Maronen mit einem großen Küchenmesser.

Dann geben Sie die Kastanien in eine Küchenmaschine und fügen die Kokosmilch, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt, Zimt, Nelken, Muskatnuss und eine Prise Salz hinzu.

Danach mixen Sie alles gut, bis eine glatte und cremige Mischung entsteht.

Jetzt füllen Sie die Parfait-Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Schüssel mit der Folie ab oder verschließen den Behälter.

Anschließend stellen Sie das Kastanien - Parfait für ca. 4-6 Stunden in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Alle 30 Minuten rühren Sie die Mischung bitte mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nach der angegebenen Gefrierzeit verteilen Sie das Parfait entweder in Gläser oder dekorieren es auf Desserttellern mit etwas veganen Schokoladensplittern oder gehackten Kastanien.

Zum Schluss servieren Sie das Kastanien - Parfait Ihren Gästen als Dessert.

43. Kirsch - Banane - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Bananen

200 Gramm gefrorene Kirschen

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (ungesüßt)

1/4 Tasse (60 Milliliter) Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

ein paar Vegane Schokoladensplitter oder gehackte Nüsse (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

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

Dann geben Sie die gefrorenen Kirschen zusammen mit den Bananenstücken in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.

Danach fügen Sie die Kokosmilch, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt hinzu und mixen alles gut, bis eine glatte und cremige Mischung entsteht.

43. Kirsch - Banane - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun geben Sie die Parfait - Mischung in eine Schüssel oder einen flachen, verschließbaren Behälter und decken die Mischung mit der Folie ab.

Anschließend stellen Sie das Kirsch - Banane - Parfait für etwa 4 - 6 Stunden in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Alle 30 Minuten nehmen Sie das Parfait bitte aus dem Gefrierfach und rühren es mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Dann verteilen Sie das Parfait entweder in Gläser oder dekorieren Sie es auf Desserttellern mit ein paar veganen Schokoladensplittern oder gehackten Nüssen.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen.

44. Kirschen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kirschen (entsteint)

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (ungesüßt)

1/4 Tasse (60 Milliliter) Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Vegane Schokoladensplitter oder gehackte Nüsse (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die entsteinten Kirschen in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren Sie sie gut, bis eine glatte Masse entsteht. Dann fügen Sie die Kokosmilch, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt hinzu. Danach mixen Sie alles gut, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben.

Nun geben Sie die Parfait - Mischung in eine Schüssel oder eine flache, verschließbare Behälter und decken die Mischung mit der Folie ab. Anschließend stellen Sie das Kirschen - Parfait für etwa 4-6 Stunden in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Dabei nehmen Sie das Dessert alle 30 Minuten aus dem Gefrierfach und rühren es mit einer Gabel um, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern und eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Nachdem das Parfait die gewünschte Konsistenz erreicht hat, können Sie es Ihren Gästen servieren. Füllen Sie es entweder in Gläser oder dekorieren Sie es auf Desserttellern mit veganen Schokoladensplittern oder gehackten Nüssen.

45. Kiwi – Banane – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Bananen

4 Kiwis

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (ungesüßt)

1/4 Tasse (60 Milliliter) Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Frische Minzeblätter (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

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

Dann schälen Sie die Kiwis ebenfalls mit dem großen Küchenmesser und schneiden sie auch in Scheiben.

Danach füllen Sie die Kokosmilch, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mixen die Zutaten gut, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben.

45. Kiwi – Banane – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Danach füllen Sie eine Schicht der Kokosmilch - Mischung in Gläser oder Dessertgläser.

Nun legen Sie eine Schicht Bananenscheiben darauf, gefolgt von einer Schicht Kiwischeiben.

Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte, bis die Gläser gefüllt sind und alle Zutaten aufgebraucht sind. Sie können mit einer Schicht der Kokosmilch - Mischung abschließen.

Anschließend decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden in das Gefrierfach, bis das Parfait fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es etwas antauen.

Nebenbei spülen Sie die frischen Minzblätter mit kaltem Wasser ab, tupfen sie kurz trocken und garnieren das Parfait danach mit der Minze.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

46. Kokosnuss - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (ungesüßt)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 Gramm Kokosraspeln

ein paar Frische Beeren (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen gut.

Dann fügen Sie die Kokosraspeln hinzu und rühren die Zutaten gut um, bis alles gut kombiniert ist.

Danach verteilen Sie die Mischung in Gläser oder Dessertgläser und streichen sie mit einem Teigschaber glatt. Nun decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden in das Gefrierfach, bis das Parfait fest geworden ist.

Anschließend nehmen Sie das Parfait vor dem Servieren aus dem Gefrierfach und lassen etwas antauen. Zwischendurch füllen Sie die frischen Beeren in ein grobes Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen.

Zum Schluss garnieren Sie das Dessert mit den frischen Beeren und servieren es Ihren Gästen.

47. Kokosnuss - Schokolade - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (ungesüßt)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

3 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

50 Gramm Kokosraspeln

ein paar Vegane Schokoladensplitter oder gehackte Schokolade (zur Dekoration)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Kokosmilch, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und Kakaopulver in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis sich das Kakaopulver vollständig aufgelöst hat. Dann fügen Sie die Kokosraspeln hinzu und rühren die Zutaten gut um, bis alles gut kombiniert ist.

Danach verteilen Sie die Mischung in Gläser oder Dessertgläser, streichen sie mit einem Teigschaber glatt und decken das Dessert mit der Folie ab. Anschließend stellen Sie das Parfait für ca. 5 Stunden in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es etwas antauen. Zum Schluss garnieren Sie das Dessert mit ein paar veganen Schokoladensplittern oder etwas gehackter Schokolade und servieren das Parfait Ihren Gästen.

48. Kombucha - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm veganer Joghurt (zum Beispiel Soja- oder Kokosjoghurt)

60 - 70 Gramm Kombucha (Geschmack nach Wahl)

2 - 3 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack

ein paar Frische Früchte oder Beeren zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie den veganen Joghurt, die Kombucha und den Ahornsirup in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen, bis alles gut kombiniert ist.

Dann verteilen Sie die Mischung in Gläser oder Dessertgläser und streichen sie mit einem Teigschaber glatt.

Danach decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank, damit das Parfait gut durchgekühlt ist und sich die Aromen sich verbinden können.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Kühlschrank und garnieren es mit frischen Früchten oder Beeren.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

49. Kurkuma-Parfait

Hamburger Eisspezialitäten

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

450 - 500 Gramm pflanzliche Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Kokosjoghurt)

2 Teelöffel Kurkuma-Pulver

1 Teelöffel gemahlener Ingwer

1 Teelöffel Zimtpulver

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eventuell: gehackte Nüsse oder Früchte zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie den pflanzlichen Joghurt, etwas Kurkuma, den gemahlenden Ingwer, das Zimtpulver, etwas Ahornsirup und Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen, bis alles gut kombiniert ist.

Dann verteilen Sie die Mischung in Gläser oder Dessertgläser, streichen sie glatt und decken die Mischung mit der Folie ab.

Danach stellen Sie das Ganze für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank, damit das Parfait gut durchkühlen kann und die Aromen sich verbinden können.

Anschließend nehmen Sie das Parfait vor dem Servieren aus dem Kühlschrank und garnieren es nach eigenem Belieben mit gehackten Nüssen oder Früchten.

Zum Schluss servieren Sie das Parfait Ihren Gästen als Dessert.

50. Kürbis - Gewürz - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

225 - 250 Gramm Kürbispüree (aus gekochtem oder gebackenem Kürbis)

225 - 250 Gramm pflanzliche Joghurtalternative (zum Beispiel Soja- oder Kokosjoghurt)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel Kürbiskuchengewürz (bestehend aus Zimt, Ingwer, Nelken und Muskatnuss)

eventuell: gehackte Nüsse oder Kürbiskerne zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie das Kürbispüree, die pflanzliche Joghurtalternative, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und Kürbiskuchengewürz in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen, bis alles gut kombiniert ist.

Dann verteilen Sie die Mischung in Gläser oder Dessertgläser und streichen sie mit einem Teigschaber glatt. Danach decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank, damit das Parfait gut durchgekühlt ist und sich die Aromen verbinden können.

Anschließend nehmen Sie das Parfait vor dem Servieren aus dem Kühlschrank und garnieren es nach eigenem Belieben mit gehackten Nüssen oder Kürbiskernen.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen.

51. Kürbis – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Kürbispüree (aus gekochtem oder gebackenem Kürbis)

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

80 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel Kürbiskuchengewürz (bestehend aus Zimt, Ingwer, Nelken und Muskatnuss)

eventuell: gehackte Pekannüsse oder Kürbiskerne zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie das Kürbispüree, die Kokosmilch, den Zucker, etwas Vanilleextrakt und Kürbiskuchengewürz in einen Mixer oder eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen, bis eine glatte Masse entsteht.

Dann verteilen Sie die Mischung in eine gefrierfeste Form oder in einzelne Dessertgläser und decken sie mit der Folie ab.

Danach stellen Sie das Parfait für mindestens 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen, um es etwas weicher zu machen.

Anschließend garnieren Sie das Parfait nach eigenem Belieben mit gehackten Pekannüssen oder Kürbiskernen und servieren es Ihren Gästen als Dessert.

52. Lavendel – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten (essbar und ungespritzt)

eventuell: Lavendelblüten zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker, etwas Vanilleextrakt und die getrockneten Lavendelblüten in einen Kochtopf und bringen Sie die Zutaten bei großer Hitze zum Kochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie den Topfinhalt etwa 5 Minuten bei mittlerer köcheln, um den Lavendelgeschmack in die Kokosmilch zu infundieren. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen lassen.

Anschließend entfernen Sie die Lavendelblüten mit einer Schaumkelle aus der Mischung. Nun füllen Sie die abgekühlte Mischung in eine gefrierfeste Form oder in einzelne Dessertgläser und decken sie mit der Folie ab. Dann stellen Sie das Parfait für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten etwas antauen, um es etwas weicher zu machen.

Danach verteilen Sie das Parfait auf Dessertschalen oder Schüsseln und garnieren es nach eigenem Belieben mit kalt ausgespülten Lavendelblüten.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen.

53. Lebkuchen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel Lebkuchengewürz

100 Gramm Lebkuchen - Kekse (vegan)

eventuell: Lebkuchenstücke zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker, etwas Vanilleextrakt und das Lebkuchengewürz in einen Kochtopf und erhitzen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze.

Dann bringen Sie die Mischung zum Kochen und reduzieren danach die Hitze.

Nun lassen Sie die Mischung etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, damit sich die Aromen gut vermischen.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen.

Währenddessen zerbröseln Sie die Lebkuchen - Kekse grob mit einem großen Küchenmesser und geben sie in die abgekühlte Kokosmilch - Mischung.

Dann rühren Sie alles gut mit einem Kochlöffel um, damit die Kekse gleichmäßig verteilt sind.

53. Lebkuchen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Danach füllen Sie die Parfait - Mischung in eine gefrierfeste Form oder in einzelne Dessertgläser und decken das Dessert mit der Folie ab.

Anschließend stellen Sie das Parfait für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen, um das Dessert etwas weicher zu machen.

Zum Schluss garnieren Sie das Parfait nach eigenem Belieben mit den Lebkuchenstücken und servieren es Ihren Gästen.

54. Lemon – Meringue – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

Schale von 1 Zitrone

Saft von 2 Zitronen

1 Teelöffel Vanilleextrakt

100 Gramm vegane Baiser oder vegane Meringue-Kekse

ein paar Zitronenzesten und Minze zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reißen Sie die Schale mit einem Zestenreißer ab (siehe Tipp).

Dann füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker, die Zitronenschale, den Zitronensaft und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und vermischen die Zutaten.

Danach erhitzen Sie die Mischung bei mittlerer Hitze und bringen sie unter ständigem Rühren zum Kochen.

Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen die Mischung für ca. 5 Minuten köcheln, bis sie etwas eingedickt ist.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen.

54. Lemon - Meringue - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend stellen Sie die Mischung für ca. 75 Minuten in den Kühlschrank, um sie vollständig abzukühlen zu lassen.

Zwischendurch zerkleinern Sie die vegane Baiser oder Meringue - Kekse grob mit einem großen Küchenmesser.

Dann schichten Sie abwechselnd eine Schicht Zitronencreme und eine Schicht zerkleinerte Baiser oder Meringue-Kekse in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form. Dabei schließen Sie bitte mit einer Schicht Zitronencreme ab.

Danach decken Sie das Lemon - Meringue - Parfait mit der Folie ab und stellen es für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Anschließend garnieren Sie das Parfait mit den Zitronenzesten und der Minze und servieren das Dessert zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Zum Abreißen der Zitronenschale verwenden wir immer einen Zestenreißer, weil bei einer feinen Küchenreibe immer etwas weiße Schale mit abgeht und die nicht essbar ist.

55. Limetten - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

Schale von 2 Limetten

Saft von 3 Limetten

1 Teelöffel Vanilleextrakt

100 Gramm vegane Zitronen - Kekse oder Kekse ihrer Wahl

ein paar Limettenscheiben und Minze zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker, die Limettenschale, den Limettensaft und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen.

Dann erhitzen Sie die Mischung bei mittlerer Hitze und bringen sie unter ständigem Rühren zum Kochen.

Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen die Mischung für ca. 5 Minuten köcheln, bis sie etwas eingedickt ist.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen.

Danach stellen Sie die Mischung für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank, um sie vollständig abkühlen zu lassen.

55. Limetten - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Währenddessen zerkleinern Sie die veganen Zitronen - Kekse grob mit einem großen Küchenmesser.

Dann schichten Sie abwechselnd eine Schicht Limettencreme und eine Schicht zerkleinerte Kekse in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form. Mit einer Schicht Limettencreme schließen Sie bitte ab und decken das Dessert danach mit der Folie ab.

Anschließend stellen Sie das Limetten - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Nebenbei spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab und tupfen sie kurz trocken.

Außerdem schneiden Sie eine Limette mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Dann garnieren Sie das Parfait mit den Limettenscheiben und der Minze und servieren das Dessert zum Schluss Ihren Gästen.

56. Mango - Litschi - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Mangos

200 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

50 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

Saft von 1 Limette

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Dose Litschis (ca. 400 Gramm), abgetropft

etwas Frische Minze zum Garnieren

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.

Anschließend füllen Sie die Mangowürfel in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren sie, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

56. Mango - Litschi - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann geben Sie das Mango - Püree, die Kokosmilch, den Zucker, etwas Limettensaft und Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Danach lassen Sie die Litschis in einem feinen Sieb gut abtropfen und pürieren sie ebenfalls, bis die Litschis glatt sind.

Nun geben Sie abwechselnd eine Schicht Mango - Creme und eine Schicht Litschi - Püree in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form und schließen mit einer Schicht Mango - Creme ab.

Anschließend decken Sie das Mango - Litschi - Parfait mit der Folie ab und stellen es für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Währenddessen spülen Sie die frische Minze mit kaltem Wasser ab, garnieren das Dessert damit und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

57. Mango - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Mangos

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

50 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

Saft von 1 Limette

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1-2 Esslöffel Kokosraspeln (eventuell)

etwas Frische Minze zum Garnieren

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.

Anschließend füllen Sie die Mangowürfel in einen Mixer oder eine Küchenmaschine pürieren sie, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Dann füllen Sie das Mango - Püree, die Kokosmilch, den Zucker, etwas Limettensaft und Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen.

Eventuell können Sie jetzt auch die Kokosraspeln hinzufügen und unterrühren, um einen zusätzlichen Geschmack und Textur zu erhalten.

57. Mango - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Danach verteilen Sie die Mango - Kokos - Mischung in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form und decken sie mit der Folie ab.

Anschließend stellen Sie das Mango - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Zum Schluss spülen Sie die frische Minze mit kaltem Wasser ab, garnieren das Dessert damit und servieren es Ihren Gästen.

58. Mandarine - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Mandarinen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

50 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

Saft von 1 Zitrone

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1-2 Esslöffel gehackte Mandeln oder Mandelsplitter (eventuell)

Frische Minze zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Mandarinen und teilen Sie sie in Segmente (Stücke).

Dann füllen Sie die Mandarin - Segmente in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren sie, bis die Mandarin eine glatte Konsistenz erreicht haben.

Danach geben Sie das Mandarinenpüree, die Kokosmilch, den Zucker, etwas Zitronensaft und Vanilleextrakt in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen.

Eventuell können Sie jetzt auch die gehackten Mandeln oder Mandelsplitter hinzufügen und mit einem Kochlöffel unterrühren, um einen zusätzlichen Geschmack und Textur zu erhalten.

58. Mandarine - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend verteilen Sie die Mandarinen - Kokos - Mischung in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form und decken sie mit der Folie ab.

Dann stellen Sie das Mandarine - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das Parfait noch mit frischer kalt angespülter Minze und servieren es Ihren Gästen als Dessert.

59. Mandel – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Mandeln (geschält)

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

50 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Esslöffel Mandelmus

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Prise Salz

eventuell: gehackte Mandeln oder Mandelsplitter zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Mandeln in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mahlen Sie sie fein, bis die Mandeln eine mehlig Konsistenz haben.

Dann geben Sie die Kokosmilch, den Zucker, etwas Vanilleextrakt, das Mandelmus, etwas Zitronensaft und eine Prise Salz in einen Kochtopf und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Danach erhitzen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze und rühren ihn um, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst ist.

Nun fügen Sie die gemahlenden Mandeln hinzu und rühren alles gut um, um die Mandeln gleichmäßig zu verteilen.

59. Mandel – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend lassen Sie die Mischung ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und rühren dabei gelegentlich um, bis die Mischung etwas eingedickt ist.

Dann ziehen Sie die Mandel - Kokos - Mischung von der Kochstelle und lassen sie komplett abkühlen.

Sobald die Mischung abgekühlt ist, füllen Sie sie in Dessertgläser oder in eine gefrierfeste Form.

Danach decken Sie das Mandelparfait mit der Folie ab und stellen es für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Gefrierschrank, bis das Parfait fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Dessert aus dem Gefrierschrank und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das Parfait nach eigenem Belieben mit gehackten Mandeln oder Mandelsplittern und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

60. Maracuja – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

200 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafer- oder Sojasahne)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

240 Milliliter Maracujasaft (aus etwa 4 - 5 frischen Maracujas)

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch und die pflanzliche Sahne in eine Schüssel und fügen Sie den Zucker, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz hinzu.

Dann schlagen Sie die Mischung mit einem Handmixer oder Schneebesen cremig, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und die Mischung leicht aufgeschlagen ist.

Danach fügen Sie den Maracujasaft und den Zitronensaft hinzu und vermischen alles nochmal gut mit dem Schneebesen.

Nun füllen Sie die Mischung in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form und decken sie mit der Folie ab.

60. Maracuja - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend stellen Sie das Maracuja - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Zwischendurch spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben oder reißen die Schale mit einer Küchenreibe (siehe Tipp) oder einem Zestenreißer in eine kleine Schüssel.

Dann nehmen Sie vor dem Servieren das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Danach garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit frischen Maracujakernen oder der geraspelter Zitronenschale und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir nutzen zum abreißen der Zitronenschale immer einen Zestenreißer, weil mit einer Küchenreibe meistens das weiße unter der Schale mit abgerieben wird. Letzteres ist nicht essbar!

61. Maqui - Beeren - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

200 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafer- oder Sojasahne)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

100 - 150 Gramm Maqui-Beeren (frisch oder gefroren)

Saft einer halben Zitrone

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch und die pflanzliche Sahne in eine Schüssel und fügen Sie den Zucker, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz hinzu.

Dann schlagen Sie die Mischung mit einem Handmixer oder Schneebesen cremig, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und die Mischung leicht aufgeschlagen ist.

Danach fügen Sie die Maqui - Beeren und den Zitronensaft hinzu und vermischen die Zutaten gut mit dem Schneebesen.

Anschließend füllen Sie die Mischung in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form und decken sie mit der Folie ab.

61. Maqui - Beeren - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun stellen Sie das Maqui - Beeren-Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Dessert fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Danach garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit frischen Maqui - Beeren und servieren es Ihren Gästen.

62. Matcha- Tee - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

200 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafer- oder Sojasahne)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

2 Teelöffel Matcha-Tee-Pulver

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch und die pflanzliche Sahne in eine Schüssel und fügen Sie den Zucker, das Matcha-Tee-Pulver, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz hinzu. Dann schlagen Sie die Mischung mit einem Handmixer oder Schneebesen cremig, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und die Mischung leicht aufgeschlagen ist.

Danach füllen Sie die Mischung in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form und decken sie mit der Folie ab. Anschließend stellen Sie das Matcha - Tee - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Dessert fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen. Dann garnieren Sie das Dessert noch nach eigenem Belieben mit Matcha-Pulver oder Matcha-Streuseln und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

63. Melonen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm reife Melone (zum Beispiel Honigmelone oder Wassermelone)

200 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Saft einer halben Zitrone

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Legen Sie die Melone auf ein Küchenbrett, halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser und kratzen Sie die Kerne mit einem Esslöffel heraus (wenn Sie eine Honigmelone verwenden, bei einer Wassermelone brauchen Sie keine Kerne herauskratzen).

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 Melonenstücke in einen Mixer und pürieren sie glatt, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Nun füllen Sie das Melonenpüree in eine Schüssel und fügen die Kokosmilch, den Zucker, etwas Vanilleextrakt, Zitronensaft und eine Prise Salz hinzu.

63. Melonen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend vermischen Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und die Mischung cremig ist.

Dann füllen Sie die Mischung in Dessertgläser oder eine gefrierfeste Form und decken die Form mit der Folie ab.

Danach stellen Sie das Melonen - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Nach eigenem Belieben können Sie das Dessert jetzt mit frischen Melonen - Stücken oder kalt abgewaschenen Minzblättern garnieren und es Ihren Gästen servieren.

64. Minze - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel Minzextrakt

Grüne Lebensmittelfarbe (eventuell)

1 Handvoll frische Minzblätter, fein gehackt

Schokoladenstückchen oder Schokoladenraspel zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erhitzen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und fügen den Minzextrakt hinzu.

Nach eigenem Belieben können Sie jetzt auch grüne Lebensmittelfarbe hinzufügen, um eine intensive grüne Farbe zu erzielen.

Danach rühren Sie alles gut mit dem Schneebesen um, um alle Zutaten zu kombinieren.

Nun lassen Sie die Mischung komplett abkühlen und stellen sie anschließend in den Kühlschrank, bis die Mischung vollständig abgekühlt ist.

64. Minze - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Sobald die Mischung gut abgekühlt ist, fügen Sie die gehackten Minzblätter hinzu und vermischen das Ganze nochmal gut.

Dann füllen Sie die Minz - Mischung in eine gefrierfeste Form, decken die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Danach verteilen Sie das Minze - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln, garnieren es mit ein paar Schokoladenstückchen oder Schokoladenraspeln und servieren das Dessert zum Schluss Ihren Gästen.

65. Mirabellen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

250 Gramm reife Mirabellen, entsteint und püriert

Saft einer halben Zitrone

1 Esslöffel Maisstärke

1 Handvoll gehackte Mandeln oder andere Nüsse zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erhitzen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Dann fügen Sie das Mirabellen - Püree und den Zitronensaft hinzu und rühren alles gut um, um alle Zutaten zu kombinieren.

Nebenbei füllen Sie die Maisstärke in eine kleine Schüssel und rühren sie mit etwas Wasser und einer Gabel glatt, um eine Stärke - Paste herzustellen.

Danach gießen Sie die Stärke - Paste langsam in den Kochtopf unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen, um Klumpenbildung zu vermeiden.

Anschließend erhitzen Sie die Mischung nochmal unter ständigem Rühren, bis sie eindickt und eine puddingartige Konsistenz erreicht.

65. Mirabellen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung komplett abkühlen.

Dann füllen Sie die Mirabellen - Mischung in eine gefrierfeste Form, decken die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis sie fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Danach verteilen Sie das Mirabellen - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln und garnieren es mit gehackten Mandeln oder anderen Nüssen, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

66. Mokka - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

2 Esslöffel Instant-Kaffeepulver

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Esslöffel Kakaopulver (ungesüßt)

1 Esslöffel Maisstärke

1 Handvoll gehackte Mandeln oder andere Nüsse zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, den Instant - Kaffeepulver, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erhitzen Sie die Zutaten unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze, bis sich der Zucker und das Kaffeepulver vollständig aufgelöst haben.

Dann fügen Sie das Kakaopulver hinzu und rühren alles gut um, um die Zutaten gleichmäßig zu verteilen.

Nebenbei füllen Sie die Maisstärke und etwas Wasser in eine kleine Schüssel und rühren beide Zutaten mit einer Gabel glatt, um eine Stärke - Paste herzustellen.

Danach gießen Sie die Stärke - Paste langsam in den Kochtopf und rühren dabei ständig mit dem Schneebesen, um Klumpenbildung zu vermeiden.

66. Mokka - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend erhitzen Sie die Mischung nochmal unter ständigem Rühren, bis sie eindickt und eine puddingartige Konsistenz erreicht.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung komplett abkühlen.

Dann füllen Sie die Mokka - Mischung in eine gefrierfeste Form, decken die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis die Mischung fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Danach verteilen Sie das Mokka - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln, garnieren es mit gehackten Mandeln oder anderen Nüssen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

67. Nuss - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

200 Milliliter ungesüßte Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

100 Gramm gemahlene Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)

50 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Nussbutter (zum Beispiel Mandelbutter, Haselnussbutter)

1 Handvoll gehackte Nüsse (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, die Mandelmilch, die gemahlene Nüsse, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erhitzen Sie die Zutaten unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann fügen Sie die Nussbutter hinzu und rühren das Ganze gut um, bis sie sich vollständig mit der Mischung verbunden hat.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung komplett abkühlen. Sobald die Mischung abgekühlt ist, gießen Sie sie in eine gefrierfeste Form und decken die Form mit der Folie ab. Anschließend stellen Sie das Nuss - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen. Dann verteilen Sie das Nuss - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln, garnieren es mit den gehackten Nüssen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

68. Nutella-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm vegane Schokoladencreme (zum Beispiel Nutella-Alternative)

50 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Haselnussmus

1 Handvoll gehackte Haselnüsse (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, die vegane Schokoladencreme, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erhitzen Sie die Zutaten unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze, bis sich die Schokoladencreme und der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Dann fügen Sie das Haselnussmus hinzu und rühren den Topfinhalt gut um, bis es sich vollständig mit der Mischung verbunden hat. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung gut abkühlen. Sobald die Mischung abgekühlt ist gießen Sie sie in eine gefrierfeste Form und decken die Form mit der Folie ab.

Anschließend stellen Sie das Nutella - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist. Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Dann verteilen Sie das Nutella - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln, garnieren es mit den gehackten Haselnüssen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

69. Nutty - Caramel - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm vegane Karamellsoße

50 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Erdnussbutter

1 Handvoll gehackte Erdnüsse (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch, die vegane Karamellsauce, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erhitzen Sie die Zutaten unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze, bis sich die Karamellsoße und der Zucker vollständig aufgelöst haben. Dann fügen Sie die Erdnussbutter und rühren den Topfinhalt gut um, bis sie sich vollständig mit der Mischung verbunden hat.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen. Sobald die Mischung abgekühlt ist, gießen Sie sie in eine gefrierfeste Form. Anschließend decken Sie das Nutty - Caramel - Parfait mit der Folie ab und stellen es für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist. Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Dann verteilen Sie das Nutty - Caramel - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln, garnieren das Dessert mit gehackten Erdnüssen und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

70. Orangen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Milliliter Orangensaft

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Orange (den Abrieb)

2 Esslöffel Orangenlikör (eventuell)

1 Handvoll Orangenfilets (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie als erstes die Orange mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reißen Sie die Schale dann mit einem Zestenreißer in eine Schüssel (oder reiben Sie sie mit einer feinen Küchenreibe ab, reiben Sie aber nicht das weiße unter der Schale in die Schüssel). Dann füllen Sie die Kokosmilch, den Orangensaft, den Zucker, etwas Vanilleextrakt und Orangenabrieb in einen Kochtopf und erwärmen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen ihn abkühlen. Eventuell können Sie jetzt noch den Orangenlikör hinzufügen (wenn keine Kinder mitessen) und das Ganze nochmal gut umrühren. Anschließend gießen Sie die abgekühlte Mischung in eine gefrierfeste Form und decken sie mit der Folie ab. Dann stellen Sie das Orangen - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist. Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen. Zum Schluss verteilen Sie das Orangen - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln und garnieren das Dessert mit frischen Orangenfilets, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

71. Passionsfrucht – Kokosnuss – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

4 reife Passionsfrüchte

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Handvoll Kokosraspeln (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie die Passionsfrüchte mit einem großen Küchenmesser und lösen das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel heraus.

Dann füllen Sie das Fruchtfleisch in ein feines Sieb und streichen es mit einem Esslöffel durch das Sieb (das nennt man passieren, um die Kerne zu entfernen).

Dabei fangen Sie den Saft bitte und stellen ihn erstmal beiseite.

Danach füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erwärmen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

71. Passionsfrucht - Kokosnuss - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und fügen den Passionsfruchtsaft hinzu.

Nun rühren Sie das Ganze nochmal gut mit dem Schneebesen um und gießen die Mischung in eine gefrierfeste Form, bevor Sie die Form mit der Folie abdecken.

Dann stellen Sie das Passionsfrucht - Kokosnuss - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Zum Schluss verteilen Sie das Passionsfrucht - Kokosnuss - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln, garnieren es mit Kokosraspeln und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Es gibt schrumpelige und glatte Passionsfrüchte, die schrumpeligen sind reif, die glatten sind frisch geerntet. Bitte kaufen Sie am besten nur schrumpelige Passionsfrüchte weil die das beste Aroma haben und am besten schmecken!

72. Passionsfrucht-Mango- Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Mangos

4 Passionsfrüchte

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Handvoll Kokosraspeln (zum Garnieren)

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. 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.

Dann halbieren Sie die Passionsfrüchte mit einem großen Küchenmesser und lösen das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel heraus.

Danach füllen Sie das Fruchtfleisch in ein feines Sieb und streichen es mit einem Esslöffel durch das Sieb (das nennt man passieren, um die Kerne zu entfernen).

72. Passionsfrucht-Mango- Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dabei fangen Sie den Saft bitte und und stellen ihn erstmal beiseite. Anschließend pürieren Sie die Mangowürfel in einem Mixer oder einer Küchenmaschine, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Dann füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erwärmen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und fügen das Mangopüree sowie den Passionsfruchtsaft hinzu, bevor Sie alles gut umrühren. Jetzt gießen Sie die Mischung in eine gefrierfeste Form und decken die Mischung mit der Folie ab. Anschließend stellen Sie das Passionsfrucht - Mango - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Dann verteilen Sie das Passionsfrucht - Mango - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln und garnieren es mit ein paar Kokosraspeln, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Es gibt schrumpelige und glatte Passionsfrüchte, die schrumpeligen sind reif, die glatten sind fisch geerntet. Bitte kaufen Sie am besten nur schrumpelige Passionsfrüchte weil die das beste Aroma haben und am besten schmecken!

73. Passionsfrucht - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Passionsfrüchte

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Handvoll Kokosraspeln (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie die Passionsfrüchte mit einem großen Küchenmesser und lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel heraus.

Dann füllen Sie das Fruchtfleisch in ein feines Sieb und streichen es mit einem Esslöffel durch das Sieb (das nennt man passieren, um die Kerne zu entfernen).

Dabei fangen Sie den Saft bitte auf und stellen ihn erstmal beiseite.

Danach geben Sie die Kokosmilch, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und erwärmen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

73. Passionsfrucht - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und fügen den Passionsfruchtsaft hinzu, bevor Sie alles gut mit dem Schneebesen umrühren.

Die Mischung gießen Sie danach in eine gefrierfeste Form und decken die Form mit der Folie ab.

Dann stellen Sie das Passionsfrucht - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Anschließend verteilen Sie das Passionsfrucht - Parfait auf Dessertgläser oder Schüsseln, garnieren es mit ein paar Kokosraspeln und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Es gibt schrumpelige und glatte Passionsfrüchte, die schrumpeligen sind reif, die glatten sind frisch geerntet. Bitte kaufen Sie am besten nur schrumpelige Passionsfrüchte, weil die das beste Aroma haben und am besten schmecken!

74. Peach – Melba – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Pfirsiche

150 Gramm gefrorene Himbeeren

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Handvoll Mandelblättchen (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Pfirsiche in ein feines Sieb und lassen Sie sie gut abtropfen, bevor Sie die Pfirsiche mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Dann geben Sie die Pfirsichstücke und gefrorenen Himbeeren in einen Kochtopf und erhitzen die Zutaten bei mittlerer Hitze.

Danach pürieren Sie die Fruchtmischung mit einem Pürierstab und streichen sie durch das feine Sieb (das nennt man passieren, um die Kerne zu entfernen).

Anschließend stellen Sie das Fruchtpüree erstmal beiseite.

74. Peach - Melba - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun füllen Sie die Kokosmilch, den Zucker und etwas Vanilleextrakt in einem weiteren Kochtopf und erwärmen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und fügen das Fruchtpüree hinzu. Dabei rühren Sie bitte gut um, um eine gleichmäßige Mischung zu erhalten.

Danach gießen Sie die Mischung in eine gefrierfeste Form und decken die Form mit der Folie ab.

Anschließend stellen Sie das Peach - Melba - Parfait für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest geworden ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Bedarf ein paar Minuten antauen.

Zum Schluss verteilen Sie das Peach - Melba - Parfait in Dessertgläser oder Schüsseln, garnieren es mit ein paar kalt mit kaltem Wasser ausgespülten Mandelblättchen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

75. Peanut - Butter - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm vegane Kekse (zum Beispiel vegane Keksbrösel oder Kekse nach Wahl)

4 Esslöffel geschmolzenes pflanzliches Margarine oder Kokosöl

200 Gramm cremige Erdnussbutter

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

100 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Handvoll geröstete Erdnüsse (gehackt, zum Garnieren)

etwas Vegane Schokoladen - Soße (eventuell, zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die veganen Kekse in einen Mixer und zerkleinern Sie sie, um Keksbrösel zu erhalten. Alternativ können Sie bereits vegane Keksbrösel verwenden.

Dann geben Sie die geschmolzene pflanzliche Margarine oder das Kokosöl zu den Keksbröseln und vermischen die Zutaten gut mit einem harten Schneebesen, bis die Brösel gleichmäßig mit der Margarine/Öl benetzt sind.

Danach füllen Sie die Keksbrösel - Mischen in den Boden einer flachen Auflaufform oder eines Dessertglases und drücken sie fest, um einen gleichmäßigen Boden zu bilden.

Nun decken Sie die Mischung mit der Folie ab und stellen sie für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank, um den Boden zu festigen.

75. Peanut - Butter - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Zwischendurch rühren Sie die cremige Erdnussbutter in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt.

Anschließend erhitzen Sie die Kokosmilch, den Zucker und den Vanilleextrakt in einem Kochtopf auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und gießen langsam unter ständigem Rühren die warme Kokosmilch - Mischung zur glatten Erdnussbutter in die Schüssel.

Dabei rühren Sie bitte gut um, um eine gleichmäßige Mischung zu erhalten.

Jetzt verteilen Sie die Erdnussbutter - Kokosmilch - Mischung auf den gekühlten Keksbröselboden in der Auflaufform oder den Dessertgläsern.

Dann decken Sie das Peanut - Butter - Parfait wieder mit der Folie ab und stellen es für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit es fest wird.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Kühlschrank und bestreuen es mit den gehackten gerösteten Erdnüssen.

Bei Bedarf können Sie das Dessert mit veganen Schokoladen - Soße garnieren, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

76. Pfirsich – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Pfirsiche

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

80 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

200 Gramm vegane Sahne - Alternative (zum Beispiel Sojasahne oder Hafercreme)

1 Handvoll gehackte Mandeln (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Pfirsiche in ein feines Sieb, lassen Sie sie gut abtropfen und schneiden Sie die Pfirsiche mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Dann erhitzen Sie die Pfirsichstücke zusammen mit der Kokosmilch, dem Zucker und etwas Vanilleextrakt in einem Kochtopf und bringen die Zutaten kochen. Dabei rühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel um, bis die Pfirsiche weich sind und sich der Zucker aufgelöst hat.

Danach ziehen Sie die Pfirsich - Kokosmilch - Mischung von der Kochstelle und lassen sie abkühlen.

Sobald die Mischung abgekühlt ist, geben Sie sie in einen Mixer und pürieren die Mischung zu einer glatten Creme.

76. Pfirsich – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend füllen Sie die vegane Sahnealternative in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät steif.

Dann heben Sie die pürierte Pfirsich - Creme vorsichtig mit einem Schneebesen unter die geschlagene Sahne - Alternative, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Danach verteilen Sie die Pfirsich - Parfait - Mischung in Dessertgläser oder eine Auflaufform, decken die Mischung mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis sie fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Pfirsich - Parfait aus dem Gefrierfach und garnieren das Dessert mit gehackten Mandeln, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

77. Pina - Colada - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 reife Ananas

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

80 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

200 Gramm vegane Sahne - Alternative (zum Beispiel Sojasahne oder Hafercreme)

1 Handvoll gehackte Kokosnus raspeln (zum Garnieren)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie den Stielansatz und den Blütenansatz der frischem Ananas mit einem großen Küchenmesser ab und schneiden Sie die Schale ebenfalls mit dem großen Küchenmesser rundherum von oben nach unten ab. Dann vierteln Sie die Ananas, entfernen den holzigen Strunk (in der Mitte) und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Stücke.

Danach füllen Sie die Ananasstücke zusammen mit der Kokosmilch, dem Zucker und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf und bringen die Zutaten zum Kochen.

Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen den Topfinhalt bei niedriger Hitze köcheln, bis die Ananas weich ist und sich der Zucker aufgelöst hat. Dabei rühren Sie gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

Nun ziehen Sie die Ananas - Kokosmilch - Mischung von der Kochstelle und lassen sie abkühlen.

77. Pina - Colada - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Sobald die Mischung abgekühlt ist, füllen Sie sie in einen Mixer und pürieren die Mischung zu einer glatten Creme.

Dann gießen Sie die vegane Sahnealternative in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät steif.

Danach heben Sie die pürierte Ananas - Creme vorsichtig mit einem Kochlöffel unter die geschlagene Sahne - Alternative, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Jetzt füllen Sie die Pina - Colada - Parfait - Mischung in Dessertgläser oder eine Auflaufform, decken die Mischung mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis die Mischung fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Pina - Colada - Parfait aus dem Gefrierfach und garnieren es mit ein paar gehackten Kokosnusss Raspeln.

78. Pistazien – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter ungesüßte Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

100 Gramm ungesalzene Pistazienkerne

100 Gramm vegane Sahne - Alternative (zum Beispiel Sojasahne oder Hafercreme)

80 Gramm Zucker (oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

etwas Grüne Lebensmittelfarbe (eventuell)

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die ungesalzene Pistazienkerne in eine Küchenmaschine oder zerkleinern Sie sie mit einem Mixer, bis sie fein gemahlen sind.

Dann vermischen Sie die Mandelmilch, die gemahlenen Pistazienkerne, den Zucker, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einem Kochtopf.

Danach erhitzen Sie den Topfinhalt Bei mittlerer Hitze und rühren dabei ständig mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Nun ziehen Sie die Mischung von der Kochstelle und lassen sie abkühlen.

Sobald die Mischung abgekühlt ist, schlagen Sie die vegane Sahnealternative mit einem Handrührgerät steif.

78. Pistazien - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend heben Sie die geschlagene Sahne - Alternative vorsichtig mit einem Kochlöffel oder dem Schneebesen unter die Pistazien - Mischung, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.

Bei Bedarf können Sie jetzt noch grüne Lebensmittelfarbe hinzufügen, um die Farbe zu intensivieren.

Dann füllen Sie die Pistazien - Parfait - Mischung in Dessertgläser oder eine Auflaufform, decken die Mischung mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis sie fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Pistazien-Parfait aus dem Gefrierfach und garnieren es nach eigenem Belieben mit gehackten Pistazienkernen.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen.

79. Pineapple – Coconut – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch (vollfett)

200 Gramm Ananasstücke aus der Dose, abgetropft

4 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Nehmen Sie die gekühlte Kokosmilch aus dem Kühlschrank und füllen Sie sie in eine Schüssel.

Dann rühren Sie den Schüsselinhalt gut mit einem Schneebesen um, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.

Danach fügen Sie die abgetropften Ananasstücke hinzu und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Mixer, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Anschließend geben Sie den Agavendicksaft oder den Ahornsirup sowie etwas Vanilleextrakt zur Ananas - Mischung und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen.

Nun verteilen Sie die Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser und decken die Gläser mit der Folie ab.

79. Pineapple – Coconut – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann stellen Sie die Gläser für ca. 5 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es etwas antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit frischen Ananasstücken oder Kokosraspeln und servieren es dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können auch weitere Toppings wie gehackte Nüsse oder Minzblätter hinzufügen, um das Parfait nach deinem Geschmack zu verfeinern.

80. Red - Velvet - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch (vollfett), gekühlt

90 - 100 Gramm vegane Schokoladen - Chips

20 - 25 Gramm Kakaopulver

120 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

etwas Rote Lebensmittelfarbe (vegan)

ein paar Vegane Kekskrümel oder Kekse deiner Wahl zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Nehmen Sie die gekühlte Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank und öffnen Sie die Dose vorsichtig.

Dann schöpfen Sie den festen Teil der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab und bewahren den flüssigen Teil für andere Zwecke auf.

Danach füllen Sie einen Kochtopf zur Hälfte mit Wasser, bringen es zum Kochen, reduzieren die Hitze und lassen die vegane Schokolade über dem Wasserbad schmelzen

Anschließend lassen Sie die Schokolade abkühlen.

80. Red - Velvet - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun vermischen Sie die geschmolzene Schokolade, die Kokoscreme, das Kakaopulver, etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft und den Vanilleextrakt mit einem Schneebesen in einer Schüssel.

Dann färben Sie die Mischung mit roter Lebensmittelfarbe ein, bis die gewünschte Rottönung erreicht ist.

Danach schichten Sie die Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser.

Zwischendurch können Sie eventuell vegane Kekskrümel oder zerbröselte Kekse hinzufügen.

Anschließend decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen die Gläser für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, bis das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit weiteren Kekskrümel und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

81. Rhabarber – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Rhabarber, geschält und in kleine Stücke geschnitten

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Dose Kokosmilch (vollfett), gekühlt

2 Esslöffel Puderzucker (eventuell)

ein paar Vegane Kekskrümel oder zerbröselte Kekse zum Garnieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie die Rhabarberblätter mit einem großen Küchenmesser von den Stielen ab und entfernen Sie eventuell auch die trockenen Enden. Dann 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.

Danach schneiden Sie den Rhabarber mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke und füllen ihn mit dem Ahornsirup oder dem Agavendicksaft und etwas Vanilleextrakt in einen Kochtopf.

Nun erhitzen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze und lassen sie köcheln, bis der Rhabarber weich ist und sich zu einer Kompott - Konsistenz entwickelt hat. Dabei rühren Sie gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

Nebenbei nehmen Sie die gekühlte Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank, öffnen sie und schöpfen den festen Teil der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab.

81. Rhabarber – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Den flüssigen Teil bewahren Sie bitte für andere Zwecke auf.

Anschließend geben Sie die Kokoscreme in eine Schüssel und schlagen ihn mit dem Puderzucker (wenn verwendet) mit einem Handrührgerät cremig auf.

Nun heben Sie die Hälfte des Rhabarber - Kompotts mit dem Kochlöffel unter die aufgeschlagene Kokoscreme.

Dann verteilen Sie das Gemisch in vier Gläser oder Dessertgläser und schichten sie dabei abwechselnd (erst die Rhabarber - Kokos - Mischung und dann das restliche Rhabarber - Kompott).

Danach decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit veganen Kekskrümeln oder zerbröselten Keksen und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

82. Rosen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch (vollfett), gekühlt

60 Milliliter Rosenwasser

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

eventuell: Rosenblütenblätter oder Rosenblütenkonfitüre zum Garnieren

Nehmen Sie die gekühlte Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank, öffnen Sie sie und schöpfen Sie den festen Teil der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab. Den flüssigen Teil bewahren Sie bitte für andere Zwecke auf.

Dann füllen Sie die Kokoscreme in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät cremig. Danach fügen Sie das Rosenwasser, den Ahornsirup oder den Agavendicksaft und etwas Vanilleextrakt hinzu und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen.

Nun füllen Sie die Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser und decken die Gläser mit der Folie ab. Anschließend stellen Sie die Gläser für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit ein paar Rosenblütenblättern oder einer Rosenblütenkonfitüre und servieren es Ihren Gästen.

83. Rosmarin – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch (vollfett), gekühlt

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

eventuell: Rosmarinzweige zum Garnieren

Nehmen Sie die gekühlte Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank, öffnen Sie sie und schöpfen Sie den festen Teil der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab.

Den flüssigen Teil bewahren Sie bitte für andere Zwecke auf.

Dann füllen Sie die Kokoscreme in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät cremig.

Danach geben Sie den Ahornsirup oder den Agavendicksaft, die Vanilleextrakt und den mit einem Küchenmesser gehackten Rosmarin zur aufgeschlagenen Kokoscreme und vermischen die Zutaten gut.

Nun füllen Sie die Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser und decken die Gläser mit der Folie ab. Anschließend stellen Sie die Gläser für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit ein paar Rosmarinzweigen und servieren es dann Ihren Gästen.

84. Sahne - Karamell - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch (vollfett), gekühlt

120 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

100 - 110 Gramm brauner Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Meersalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

eventuell: gehackte Nüsse oder Karamellsauce zum Garnieren

Nehmen Sie die gekühlte Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank und öffnen Sie die Dose vorsichtig.

Dann schöpfen Sie den festen Teil der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab und bewahren den flüssigen Teil für andere Zwecke auf.

Danach füllen Sie die Kokoscreme in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät cremig auf.

In einer weiteren Schüssel schlagen Sie die pflanzliche Sahne ebenfalls auf, bis sie steif ist.

84. Sahne - Karamell - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend geben Sie den braunen Zucker in einen Kochtopf und schmelzen ihn bei mittlerer Hitze, bis der karamellisiert (Vorsicht: Karamell kann bis zu 250 Grad heiß werden).

Dann ziehen Sie den karamellisierten Zucker von der Kochstelle und fügen vorsichtig unter Rühren mit einem Schneebesen die aufgeschlagene Kakaocreme hinzu.

Dabei müssen Sie bitte gut umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Danach geben Sie die aufgeschlagene pflanzliche Sahne, den Vanilleextrakt und eine Prise Meersalz zur Kokoscreme - Zucker - Mischung und heben die Zutaten vorsichtig mit dem Schneebesen unter, bis alles gut vermischt ist.

Nun füllen Sie die Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser und decken sie mit der Folie ab.

Anschließend stellen Sie die Gläser für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit gehackten Nüssen oder Karamellsauce und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

85. Safran – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch (vollfett), gekühlt

120 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Soja- oder Hafersahne)

50 - 60 Gramm Zucker

1/2 Teelöffel Safranfäden

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Meersalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Öffnen Sie die gekühlte Kokosmilch - Dose vorsichtig und schöpfen Sie den festen Teil der Kokoscreme mit einem Esslöffel ab.

Den flüssigen Teil bewahren Sie bitte für andere Zwecke auf.

Dann geben Sie die Kokoscreme in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät, einer Küchenmaschine oder einem Schneebesen cremig auf.

Danach mischen Sie den Zucker und die Safranfäden in eine kleine Schüssel.

Nun erhitzen Sie die Zucker - Safran - Mischung in einem kleinen Kochtopf mit 1/4 Tasse Wasser und rühren dabei mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und der Safran sein Aroma freisetzt.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen Sie den Sirup abkühlen.

85. Safran - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann geben Sie den abgekühlten Sirup zur aufgeschlagenen Kokoscreme und vermischen die Zutaten gut mit dem Schneebesen.

Danach legen Sie die pflanzliche Sahne in eine separate Schüssel und schlagen sie mit einem Handrührgerät oder dem Schneebesen auf, bis sie steif ist.

Jetzt geben Sie die aufgeschlagene pflanzliche Sahne, den Vanilleextrakt und eine Prise Meersalz zur Kokoscreme - Safran - Mischung und heben sie vorsichtig mit einem Kochlöffel unter, bis alles gut vermischt ist.

Anschließend verteilen Sie die Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser und decken die Gläser mit der Folie ab.

Dann stellen Sie die Gläser für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Zum Schluss nehmen Sie das Dessert aus dem Kühlschrank, garnieren es vor dem Servieren nach eigenem Belieben mit einigen Safranfäden und servieren es dann Ihren Gästen.

86. Schwarze – Bohnen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose schwarze Bohnen (400 Gramm), ab gespült und abgetropft

120 Milliliter Kokosmilch

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

2 Esslöffel Kakaopulver

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Meersalz

40 - 50 Gramm gehackte Schokolade oder Schokoladenstückchen (vegan)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die schwarzen Bohnen, die Kokosmilch, den Ahornsirup, etwas Kakaopulver, Vanilleextrakt und Meersalz in einen Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren Sie die Zutaten glatt, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dann geben Sie das pürierte Bohnen - Gemisch in eine Schüssel und fügen die gehackte Schokolade hinzu, bevor Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel gut vermischen.

Danach füllen Sie die Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser und decken sie mit der Folie ab. Anschließend stellen Sie die Gläser für ca. 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit zusätzlicher gehackter Schokolade und servieren es anschließend Ihren Gästen.

87. Schwarze - Johannisbeer - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene schwarze Johannisbeeren

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter), gekühlt

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Zitronensaft

20 - 25 Gramm gehackte Nüsse oder Mandeln (eventuell)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die gefrorenen schwarzen Johannisbeeren in einem Mixer oder einer Küchenmaschine und pürieren Sie sie zusammen mit dem Ahornsirup, bis eine glatte Masse entsteht.

Dann nehmen Sie die Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank und öffnen sie vorsichtig.

Danach schöpfen Sie den festen Teil der Kokosmilch (die Kokoscreme) mit einem Esslöffel ab und geben ihn in eine Schüssel geben.

Den flüssigen Teil der Kokosmilch bewahren Sie bitte für andere Zwecke auf.

Anschließend geben Sie die Kokoscreme zusammen mit dem Vanilleextrakt in eine weitere Schüssel und schlagen ihn mit einem Mixer oder Schneebesen cremig auf.

87. Schwarze - Johannisbeer - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun geben Sie das Johannisbeerpüree und den Zitronensaft zur aufgeschlagenen Kokoscreme hinzu und vermischen die Zutaten vorsichtig mit einem Kochlöffel, bis alles gut kombiniert ist.

Dann füllen Sie die Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser.

Danach decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit gehackten Nüssen oder Mandeln, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

88. Schwarzwälder - Kirsch - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter), gekühlt
- 2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 20 - 25 Gramm entsteinte Kirschen (frisch oder gefroren)
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 2 Esslöffel vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladensplitter
- 2 Esslöffel gehackte Mandeln oder andere Nüsse (eventuell)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Nehmen Sie die Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank und öffnen Sie die Dose vorsichtig.

Dann schöpfen Sie den festen Teil der Kokosmilch (die Kokoscreme) mit einem Esslöffel ab und geben ihn in eine Schüssel. Den flüssigen Teil der Kokosmilch bewahren Sie bitte für andere Zwecke auf.

Danach füllen Sie die Kokoscreme zusammen mit dem Ahornsirup und dem Vanilleextrakt in eine weitere Schüssel und schlagen die Zutaten mit einem Mixer oder Schneebesen cremig auf.

Nun füllen Sie die Kirschen in eine dritte Schüssel und pürieren sie oder zerdrücken die Kirschen grob mit einem Esslöffel, um eine etwas stückige Konsistenz zu erhalten.

88. Schwarzwälder – Kirsch – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend geben Sie das Kakaopulver zur aufgeschlagenen Kokoscreme und vermischen die Zutaten gut mit einem Kochlöffel.

Dann fügen Sie die Schokoladenstückchen und die gehackten Mandeln (falls verwendet) zur Mischung hinzu und rühren beide Zutaten vorsichtig mit dem Kochlöffel unter.

Danach füllen Sie die Hälfte der Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser.

Die Kirschen verteilen Sie auf der Mischung in den Gläsern und drücken sie leicht mit dem Esslöffel ein.

Anschließend geben Sie das restliche Parfait darüber und streichen es mit einem Teigschaber glatt.

Jetzt decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit zusätzlichen Schokoladenstückchen und gehackten Mandeln und servieren es Ihren Gästen.

89. Schokolade - Kokosnuss - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter), gekühlt

2 Esslöffel Kakaopulver (ungesüßt)

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

40 - 50 Gramm vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladensplitter

2 Esslöffel gehackte Kokosnuss (eventuell)

ein paar frische Beeren oder gehackte Nüsse zum Garnieren (eventuell)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Nehmen Sie die Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank und öffnen Sie die Dose vorsichtig.

Dann schöpfen Sie den festen Teil der Kokosmilch (die Kokoscreme) mit einem Esslöffel ab und geben ihn in eine Schüssel.

Den flüssigen Teil der Kokosmilch bewahren Sie bitte für andere Zwecke auf.

Danach füllen Sie die Kokoscreme zusammen mit dem Kakaopulver, dem Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in eine weitere Schüssel und schlagen die Zutaten mit einem Mixer oder Schneebesen cremig auf.

89. Schokolade - Kokosnuss - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun fügen Sie die Schokoladenstückchen und die mit einem großen Küchenmesser gehackte Kokosnuss (falls verwendet) zur Mischung hinzu und rühren alles vorsichtig mit dem Schneebesen um.

Anschließend füllen Sie die Hälfte der Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser.

Den restlichen Parfait geben Sie darüber und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Dann decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Nebenbei füllen Sie die Beeren (falls verwendet) in ein grobes Sieb, tauchen sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren danach gut abtropfen.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit frischen Beeren oder gehackten Nüssen und servieren es Ihren Gästen.

90. Schokoladen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter), gekühlt

200 Gramm vegane Schokolade (mindestens 70% Kakaoanteil), gehackt

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Kakaopulver (ungesüßt)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

eventuell: vegane Schokoladensplitter oder gehackte Nüsse zum Garnieren

Nehmen Sie die Kokosmilch - Dose aus dem Kühlschrank und öffnen Sie die Dose vorsichtig.

Dann schöpfen Sie den festen Teil der Kokosmilch (die Kokoscreme) mit einem Esslöffel ab und geben ihn in eine Schüssel.

Den flüssigen Teil der Kokosmilch bewahren Sie bitte für andere Zwecke auf.

Danach bringen Sie einen Kochtopf, der zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist, zum Kochen.

Nun geben Sie die gehackte Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel und lassen sie über dem Kochtopf (Wasserbad) schmelzen.

90. Schokoladen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend füllen Sie die geschmolzene Schokolade in die Kokoscreme und verrühren die Zutaten gut mit einem Schneebesen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Dann geben Sie den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und Kakaopulver zur Schokoladen - Kokos - Mischung und vermischen die Zutaten gründlich.

Danach füllen Sie die Parfait - Mischung in vier Gläser oder Dessertgläser und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Anschließend decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit veganen Schokoladensplittern oder gehackten Nüssen und servieren es dann Ihren Gästen.

91. Tiramisu – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm vegane Löffelbiskuits

1 Tasse starker Kaffee, abgekühlt

2 Esslöffel Kaffeelikör (eventuell)

400 Gramm Seidentofu

4 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Kakaopulver (ungesüßt)

1 Esslöffel Instant-Espressopulver

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

eventuell: vegane Schokoladensplitter oder Kakaopulver zum Garnieren

Legen Sie den Seidentofu in eine Auflaufform, beschweren Sie ihn mit einem halb gefüllten Kochtopf mit Wasser und drücken Sie den Tofu so ca. 15 Minuten aus.

Währenddessen legen Sie die Löffelbiskuits in eine flache Schale.

Dann vermischen Sie den abgekühlten Kaffee mit dem Kaffeelikör und gießen Sie die Mischung über die Löffelbiskuits, bis sie gut durchtränkt sind.

Danach geben Sie den ausgedrückten Seidentofu, den Ahornsirup und etwas Vanilleextrakt in eine Schüssel und mixen die Zutaten mit einem Handmixer oder in einem Mixer glatt.

91. Tiramisu – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Nun fügen Sie das Kakaopulver und das Instant - espressopulver zur Seidentofu - Mischung hinzu und mixen alles nochmals gut durch, bis die Zutaten gut kombiniert sind.

Anschließend verteilen Sie die Hälfte der getränkten Löffelbiskuits in vier Dessertgläser. Dann geben Sie eine Schicht der Seidentofu - Mischung darüber und streichen sie mit einem Teigschaber glatt.

Den Vorgang wiederholen Sie bitte, indem Sie die restlichen Löffelbiskuits, dann die restliche Seidentofu - Mischung in die Gläser geben.

Dann decken Sie die Dessertgläser mit der Folie ab und stellen sie für ca. 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank, damit das Parfait fest wird.

Vor dem Servieren garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit veganen Schokoladensplittern oder einer Prise Kakaopulver und servieren das Parfait anschließend Ihren Gästen.

92. Trüffel – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm vegane Zartbitterschokolade

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch

80 - 85 Gramm Cashewnüsse (ungesalzen)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

eventuelle Toppings: gehackte Nüsse, Beeren oder Schokoladensplitter

Hacken Sie die vegane Zartbitterschokolade grob mit einem großen Küchenmesser und geben Sie sie in eine hitzebeständige Schüssel.

Dann füllen Sie die Kokosmilch in einen kleinen Kochtopf und bringen sie zum Kochen. Sobald die Kokosmilch kocht, ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und gießen die Kokosmilch über die gehackte Schokolade.

Danach lassen Sie die Schokolade in der heißen Kokosmilch schmelzen und rühren dabei gelegentlich mit einem Schneebesen um, bis eine glatte Schokoladensauce entsteht.

Anschließend stellen Sie die Schüssel erstmal beiseite und lassen die Kokosmilch etwas abkühlen.

92. Trüffel – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann füllen Sie die Cashewnüsse in einen kleinen Kochtopf, bedecken sie mit heißem Wasser, bringen das Wasser zum Kochen und lassen die Cashewnüsse ca. 15 Minuten kochen.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, gießen die Cashewnüsse durch ein feines Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie gut abtropfen lassen.

Nun geben Sie die Cashewnüsse in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mahlen sie fein, bis die Cashewnüsse eine mehlig Konsistenz haben.

Anschließend geben Sie die geschmolzene Schokoladensauce, die gemahlenen Cashewnüsse, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz in den Mixer und mixen alles gut durch, bis eine cremige Masse entsteht.

Dann füllen Sie die Parfait - Mischung in 4 Dessertgläser oder eine Parfaitform und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Jetzt decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Trüffel - Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Raumtemperatur etwas antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das Dessert eventuell mit gehackten Nüssen, Beeren oder Schokoladensplittern und servieren es Ihren Gästen.

93. Vanille-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

80 - 85 Gramm Cashewnüsse (ungesalzen)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

eventuell: Vanilleschote oder Vanillepulver für zusätzliches Aroma

Schütteln Sie die Kokosmilch vor Gebrauch gut durch, um sie zu homogenisieren.

Dann füllen Sie die Cashewnüsse in einen kleinen Kochtopf, bedecken sie mit heißem Wasser, bringen das Wasser zum Kochen und lassen die Cashewnüsse ca. 15 Minuten kochen.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, gießen die Cashewnüsse durch ein feines Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie gut abtropfen lassen.

Nun geben Sie die Cashewnüsse, die Kokosmilch, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einem Mixer oder einer Küchenmaschine.

Eventuell können Sie jetzt das Mark einer Vanilleschote mit einem Gemüsemesser auskratzen und hinzufügen oder etwas Vanillepulver verwenden, um das Vanillearoma zu intensivieren.

93. Vanille-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend pürieren Sie alle Zutaten im Mixer oder der Küchenmaschine glatt, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Dann füllen Sie die Parfait - Mischung in 4 Dessertgläser oder eine Parfaitform und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Danach decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Vanille - Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Raumtemperatur etwas antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit frischen Früchten, Nüssen oder einem Schokoladensauce und servieren es Ihren Gästen.

94. Waldmeister – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

80 - 85 Gramm Cashewnüsse (ungesalzen)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Waldmeistersirup oder Waldmeisterextrakt

etwas Grüne Lebensmittelfarbe (eventuell)

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schütteln Sie die Kokosmilch vor Gebrauch gut durch, um sie zu homogenisieren.

Dann füllen Sie die Cashewnüsse in einen kleinen Kochtopf, bedecken sie mit heißem Wasser, bringen das Wasser zum Kochen und lassen die Cashewnüsse ca. 15 Minuten kochen.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, gießen die Cashewnüsse durch ein feines Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie gut abtropfen lassen.

Nun füllen Sie die Cashewnüsse, die Kokosmilch, den Ahornsirup, den Waldmeistersirup oder -extrakt und eine Prise Salz in einem Mixer oder einer Küchenmaschine.

Eventuell können Sie jetzt eine kleine Menge grüner Lebensmittelfarbe hinzu, um dem Parfait eine schöne grüne Farbe zu geben.

94. Waldmeister - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend pürieren Sie alle Zutaten im Mixer oder der Küchenmaschine glatt, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Dann füllen Sie die Parfait - Mischung in 4 Dessertgläser oder eine Parfaitform und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Danach decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Folie ab und stellen das Parfait für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis es fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Waldmeister - Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Raumtemperatur etwas antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das Dessert mit frischen Beeren, Minzblättern oder einem Spritzer Zitronensaft und servieren es Ihren Gästen.

95. Walnuss-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm Walnüsse

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Hacken Sie die Walnüsse grob mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie sie in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht an, bis sie duften. Dabei achten Sie bitte darauf, dass die Nüsse nicht verbrennen.

Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Walnüsse abkühlen.

Nebenbei schütteln Sie die Kokosmilch vor Gebrauch gut durch, um sie zu homogenisieren.

Danach füllen Sie geröstete Walnüsse, die Kokosmilch, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einem Mixer oder einer Küchenmaschine.

Anschließend pürieren Sie alle Zutaten im Mixer oder der Küchenmaschine glatt, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

95. Walnuss-Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann füllen Sie die Parfait - Mischung in 4 Dessertgläser oder eine Parfait - Form, bevor Sie die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt streichen.

Danach decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Frischhaltefolie ab und stellen sie für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Walnuss - Parfait aus dem Gefrierfach nehmen und lassen es bei Raumtemperatur etwas antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit gehackten Walnüssen oder einer Schokoladensauce und servieren es Ihren Gästen.

96. Weintrauben – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 - 200 Gramm Weintrauben (rot oder grün)

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Weintrauben in ein feines Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Weintrauben gut abtropfen lassen und mit einem Gemüsemesser halbieren.

Dann geben Sie die halbierten Weintrauben in eine Schüssel und stellen sie beiseite.

Danach schütteln Sie die Kokosmilch vor Gebrauch gut durch, um sie zu homogenisieren.

Nun füllen Sie die Kokosmilch, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einem Mixer oder einer Küchenmaschine.

Dann pürieren Sie alle Zutaten im Mixer oder der Küchenmaschine glatt, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

96. Weintrauben - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Danach gießen Sie die Parfait - Mischung über die halbierten Weintrauben und vermischen die Zutaten vorsichtig mit einem Kochlöffel, so dass die Weintrauben gut mit der Mischung überzogen sind.

Jetzt füllen Sie die Weintrauben - Parfait-Mischung in 4 Dessertgläser oder eine Parfaitform und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Anschließend decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Weintrauben-Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es etwas bei Raumtemperatur antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das vegane Weintrauben - Parfait mit frischen Weintrauben und servieren es Ihren Gästen.

97. weißes Schokoladen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm vegane weiße Schokolade

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Hacken Sie die vegane weiße Schokolade mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke und geben Sie sie in eine hitzebeständige Schüssel.

Dann setzen Sie einen Kochtopf mit Wasser auf eine Kochstelle und bringen das Wasserbad zum Kochen

Danach stellen Sie die Schüssel mit der Schokolade auf den Kochtopf, achten dabei aber darauf, dass der Boden der Schüssel das Wasser nicht berührt. Anschließend reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe, um die Schokolade langsam schmelzen zu lassen.

Sobald die Schokolade geschmolzen ist, nehmen Sie die Schüssel von dem Kochtopf und stellen sie beiseite, um die Schokolade etwas abkühlen zu lassen.

97. weißes Schokoladen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Währenddessen vermischen Sie in einer weiteren Schüssel die Kokosmilch, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz mit einem Schneebesen.

Dann geben Sie die abgekühlte geschmolzene weiße Schokolade zur Kokosmilch - Mischung und rühren die Zutaten gut mit dem Schneebesen um, bis sich alles gut kombiniert hat.

Danach füllen Sie die Parfait - Mischung in 4 Dessertgläser oder eine Parfaitform und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Anschließend decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das weiße Schokoladen - Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es etwas bei Raumtemperatur antauen.

Zum Schluss garnieren Sie das vegane weiße Schokoladen - Parfait nach eigenem Belieben mit veganer Sahne, Beeren oder gehackten Nüssen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

98. Zimt - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

120 Milliliter ungesüßte Mandelmilch oder eine andere pflanzliche Milchalternative

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch in eine Schüssel und rühren Sie sie gut mit einem Schneebesen um, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erreichen. Dann geben Sie die Mandelmilch, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt, gemahlenen Zimt und eine Prise Salz zur Kokosmilch und verrühren die Zutaten gut, bis sich alle Zutaten gut kombiniert haben.

Danach füllen Sie die Parfait - Mischung in 4 Dessertgläser oder eine Parfaitform und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt. Nun decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 6 Stunden oder über Nacht in den Gefrierschrank, bis das Parfait fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Zimt - Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es etwas bei Raumtemperatur antauen.

Anschließend garnieren Sie das vegane Zimt - Parfait nach eigenem Belieben mit veganer Schlagsahne, Zimtstreuseln oder frischen Früchten und servieren das Dessert Ihren Gästen.

99. Zitronen – Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

Saft und abgeriebene Schale von 2 Zitronen

120 Milliliter Zitronensaft

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Kokosmilch in eine Schüssel und rühren Sie sie gut mit einem Schneebesen um, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erreichen.

Dann spülen Sie die Zitronen mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, reiben die Schale mit einem Zestenreißer oder einer feinen Küchenreibe ab (bitte nicht das Weiße unter der Schale abreiben) und geben es in eine kleine Schüssel.

Danach halbieren Sie die Zitronen mit einem großen Küchenmesser und pressen den Zitronensaft durch ein feines Sieb in eine weitere Schüssel.

Nun geben Sie den Zitronensaft, die abgeriebene Zitronenschale, den Ahornsirup, etwas Vanilleextrakt und eine Prise Salz zur Kokosmilch und verrühren die Zutaten gut mit dem Schneebesen, bis alle Zutaten gut kombiniert sind.

99. Zitronen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Anschließend füllen Sie die Parfait - Mischung in 4 Dessertgläser oder eine Parfaitform und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Dann decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Zitronen - Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es bei Raumtemperatur etwas antauen.

Danach garnieren Sie das vegane Zitronen - Parfait nach eigenem Belieben mit veganer Schlagsahne, einer Zitronenscheiben oder etwas mit kaltem Wasser angespülter frischen Minze.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen.

100. Zwetschgen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm reife Zwetschgen

60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes veganes Süßungsmittel

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (vollfett)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

25 Gramm gehackte Mandeln oder Walnüsse (eventuell)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Reinigen Sie die Zwetschgen (siehe Tipp), spülen Sie sie mit lauwarmen Wasser ab, halbieren Sie die Zwetschgen mit einem Gemüsemesser und entsteinen Sie sie, bevor Sie die Zwetschgen und mit dem Gemüsemesser in kleine Stücke schneiden.

Dann geben Sie die Zwetschgen - Stücke in einen Kochtopf und vermischen sie mit dem Ahornsirup und dem Zitronensaft.

Danach bringen Sie den Topfinhalt Bei mittlerer Hitze zum Kochen und reduzieren anschließend die Hitze auf mittlere Hitze.

Nun lassen Sie die Zwetschgen ca. 10 - 15 Minuten köcheln , bis sie weich sind und sich der Saft etwas reduziert hat. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

100. Zwetschgen - Parfait

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

Fortsetzung:

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Zwetschgen - Mischung abkühlen, bevor Sie sie mit einem Pürierstab pürieren, um eine glatte Konsistenz zu erhalten. Danach füllen Sie die Kokosmilch in eine Schüssel und rühren sie gut mit einem Schneebesen um, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erreichen.

Anschließend rühren Sie den Vanilleextrakt in die Kokosmilch und verrühren den Schüsselinhalt gut mit dem Schneebesen. Dann fügen Sie das abgekühlte Zwetschgen - Püree zur Kokosmilch hinzu und rühren alles vorsichtig mit dem Kochlöffel um, bis sich die Zutaten gut kombiniert haben. Danach füllen Sie die Parfait - Mischung in 4 Dessertgläser oder in eine Parfaitform und streichen die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt.

Jetzt decken Sie die Dessertgläser oder die Form mit der Folie ab und stellen sie für ca. 6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach, bis das Parfait fest ist.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Zwetschgen - Parfait aus dem Gefrierfach und lassen es etwas antauen.

Anschließend garnieren Sie das Dessert nach eigenem Belieben mit gehackten Mandeln oder Walnüssen und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Die weißliche Schicht auf den Zwetschgen nennt man Duftfilm oder Reif, sie schützt das Obst vor dem Austrocknen. Den weißen Belag sollten Sie deshalb erst unmittelbar vor dem Essen mit lauwarmem Wasser abspülen. Das Entfernen der Schicht ist übrigens ratsam, weil sich darin oft Schadstoffe aus der Luft gesammelt haben können. Hält sich der Belag hartnäckig, können Sie ihn mit einem feuchten Küchentuch abwischen.

Inhalt

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

1. Ananas-Kokosnuss-Parfait, Seite: 03 - 04
2. Apfel-Zimt-Parfait, Seite: 05 - 06
3. Aprikosen-Parfait, Seite: 07 - 08
4. Bananen-Karamell-Parfait, Seite: 09 - 10
5. Bananen-Nuss-Parfait, Seite: 11 - 12
6. Bananen-Parfait, Seite: 13
7. Bananen-Schoko-Parfait, Seite: 14
8. Birnen-Parfait, Seite: 15 - 16
9. Birne-Ingwer-Parfait, Seite: 17 - 18
10. Blaubeer-Parfait (Heidelbeeren-Parfait), Seite: 19 - 20
11. Blutorangen-Parfait, Seite: 21 - 22
12. Blueberry-Cheesecake-Parfait, Seite: 23 - 25

Unser Tipp:

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack, Seite: 26

13. Brombeer-Parfait, Seite: 27
14. Cappuccino-Parfait, Seite: 28
15. Cashew-Parfait, Seite: 29
16. Cheesecake-Parfait, Seite: 30

Unser Tipp:

Veganer Frischkäse 2, Seite: 32

17. Cookies-and-Cream-Parfait, Seite: 33 - 34
18. Cranberry-Parfait, Seite: 35 - 36
19. Dattel-Parfait, Seite: 37 - 38
20. Drachenfrucht-Parfait, Seite: 39 - 40
21. Durian-Parfait, Seite: 41 - 42
22. Earl-Grey-Tee-Parfait, Seite: 43 - 44
23. Erdbeer-Basilikum-Parfait, Seite: 45 - 46
24. Erdbeer-Kiwi-Parfait, Seite: 47 - 48
25. Erdbeer-Rhabarber-Parfait, Seite: 49 - 50
26. Erdnussbutter-Parfait, Seite: 51
27. Feigen-Parfait, Seite: 52 - 53
28. Grapefruit-Parfait, Seite: 54 - 55
29. Granatapfel-Parfait, Seite: 56
30. Guave-Mango-Parfait, Seite: 57 - 58
31. Guave-Parfait, Seite: 59 - 60

32. Grüner-Apfel-Parfait, Seite: 61 - 62
33. Grüner-Tee-Parfait, Seite: 63 - 64
34. Haselnuss-Parfait, Seite: 65
35. Himbeer-Parfait, Seite: 67
36. Holunderblüten-Parfait, Seite: 68 - 69
37. Ingwer-Parfait, Seite: 70 - 71
38. Jackfrucht-Parfait, Seite: 73
39. Joghurt-Parfait, Seite: 74 - 75
40. Johannisbeer-Parfait, Seite: 76 - 77
41. Kaffee-Parfait, Seite: 78 - 79
42. Kastanien-Parfait, Seite: 80 - 81
43. Kirsch-Banane-Parfait, Seite: 82 - 83
44. Kirschen-Parfait, Seite: 84
45. Kiwi-Banane-Parfait, Seite: 85 - 86
46. Kokosnuss-Parfait, Seite: 87
47. Kokosnuss-Schokolade-Parfait, Seite: 88
48. Kombucha-Parfait, Seite: 89
49. Kurkuma-Parfait, Seite: 90
50. Kürbis-Gewürz-Parfait, Seite: 91
51. Kürbis-Parfait, Seite: 92
52. Lavendel-Parfait, Seite: 93
53. Lebkuchen-Parfait, Seite: 94 - 95
54. Lemon-Meringue-Parfait, Seite: 96 - 97
55. Limetten-Parfait, Seite: 98 - 99
56. Mango-Litschi-Parfait, Seite: 100 - 101
57. Mango-Parfait, Seite: 102 - 103
58. Mandarine-Parfait, Seite: 104 - 105
59. Mandel-Parfait, Seite: 106 - 107
60. Maracuja-Parfait, Seite: 108 - 109
61. Maqui-Beeren-Parfait, Seite: 110 - 111
62. Matcha-Tee-Parfait, Seite: 112
63. Melonen-Parfait, Seite: 113 - 114
64. Minze-Parfait, Seite: 115 - 116
65. Mirabellen-Parfait, Seite: 117 - 118
66. Mokka-Parfait, Seite: 119 - 120
67. Nuss-Parfait, Seite: 121
68. Nutella-Parfait, Seite: 122
69. Nutty-Caramel-Parfait, Seite: 123
70. Orangen-Parfait, Seite: 124

Inhalt

veganes Parfait für Hamburg (vegan)

71. Passionsfrucht-Kokosnuss-Parfait, Seite: 125 - 126
72. Passionsfrucht-Mango-Parfait, Seite: 127 - 128
73. Passionsfrucht-Parfait, Seite: 129 - 130
74. Peach-Melba-Parfait, Seite: 131 - 132
75. Peanut-Butter-Parfait, Seite: 133 - 134
76. Pfirsich-Parfait, Seite: 135 - 136
77. Pina-Colada-Parfait, Seite: 137 - 138
78. Pistazien-Parfait, Seite: 139 - 140
79. Pineapple-Coconut-Parfait, Seite: 141 - 142
80. Red-Velvet-Parfait, Seite: 143 - 144
81. Rhabarber-Parfait, Seite: 145 - 146
82. Rosen-Parfait, Seite: 147
83. Rosmarin-Parfait, Seite: 148
84. Sahne-Karamell-Parfait, Seite: 149 - 150
85. Safran-Parfait, Seite: 151 - 152

86. Schwarze-Bohnen-Parfait, Seite: 153
87. Schwarze-Johannisbeer-Parfait, Seite: 154 - 155
88. Schwarzwälder-Kirsch-Parfait, Seite: 156 - 157
89. Schokolade-Kokosnuss-Parfait, Seite: 158 - 159
90. Schokoladen-Parfait, Seite: 160 - 161
91. Tiramisu-Parfait, Seite: 162 - 163
92. Trüffel-Parfait, Seite: 164 - 165
93. Vanille-Parfait, Seite: 166 - 167
94. Waldmeister-Parfait, Seite: 168 - 169
95. Walnuss-Parfait, Seite: 170 - 171
96. Weintrauben-Parfait, Seite: 172 - 173
97. weißes Schokoladen-Parfait, Seite: 174 - 175
98. Zimt-Parfait, Seite: 176
99. Zitronen-Parfait, Seite: 177 - 178
100. Zwetschgen-Parfait, Seite: 179 - 180

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--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

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

FORDERUNGEN AN BÜRGERSCHAFT UND SENAT DER FREIEN UND HANSESTADT HAMBURG



Präambel

13. August 2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Menschheit befindet sich in einer nie dagewesenen Krise.

Für etwa 12.000 Jahre herrschte auf der Erde ein stabiles Klima: Sämtliche Hochkulturen haben sich auf Grundlage dieses Klimazustandes entwickelt. Seit Beginn der industriellen Revolution zerstören wir diese klimatische Basis unserer Zivilisation durch den rasant ansteigenden Ausstoß von Treibhausgasen – jetzt stehen wir kurz vor einer Kettenreaktion, die irreversible Folgen nach sich ziehen wird.

Zur Bewältigung der Klimakrise wurde das Pariser Abkommen von allen 197 UN-Mitgliedsstaaten verbindlich unterzeichnet, darunter auch Deutschland. Das Pariser Abkommen und das 1,5-Grad-Ziel sind ein Bekenntnis zum absoluten Minimum dessen, was nötig ist, um die Lebensperspektive kommender Generationen sicherzustellen.

Diese Perspektive wird tagtäglich unwahrscheinlicher, da die Politik in ihrer Umsetzung von klimapolitischen Maßnahmen hinter dem eigenen Anspruch weit zurückbleibt.

Diese Situation ist untragbar. Deshalb bestreiken wir seit nunmehr einem Jahr Schulen, Universitäten und Betriebe auf der ganzen Welt. In mehr als 2.000 Städten fordern wir gemeinsam mit über 2,3 Millionen Menschen die Politik zur Einhaltung der verbindlichen Vereinbarungen von Paris auf.

Allein in Deutschland haben am 24. Mai mehr als 320.000 Menschen für globale Klimagerechtigkeit demonstriert, davon 25.000 in Hamburg.

Wir sind die erste Generation, die mit den Auswirkungen der Klimakatastrophe aufwachsen muss. Sie sind die letzte Generation, die der Irreversibilität der Klimaschäden noch entgegenwirken kann.

Es steht außer Frage, dass die Klimakrise nur global zu lösen ist. Dies bedeutet, dass jedes Land und jede Stadt nur noch ihr dem 1,5-Grad-Ziel entsprechendes CO₂-Budget ausstoßen darf.

Bundesweit fordern wir daher schnellstmöglich wirksame Maßnahmen, welche die Klimaneutralität Deutschlands bis spätestens zum Jahr 2035 sicherstellen. Daraus erwächst selbstredend auch und insbesondere für Sie als Vertreter*innen der Hamburger Politik, die Verantwortung zu adäquatem, sozialgerechtem Handeln.

FORDERUNGEN

AN BÜRGERSCHAFT UND SENAT DER FREIEN UND HANSESTADT HAMBURG



Wir fordern von Bürgerschaft und Senat der Freien und Hansestadt Hamburg:

1. Die Aufteilung des CO₂-Gesamtbudgets, über das die Stadt bis zum Jahr 2035 noch verfügt, auf die Verantwortungsbereiche der einzelnen Behörden.
2. Eine umfangreiche finanzielle und personelle Stärkung der Umweltbehörde.
3. Ein Vetorecht für die Umweltbehörde gegen Entscheidungen anderer Behörden, sofern diese im Widerspruch zur Klimaneutralität Hamburgs bis zum Jahr 2035 stehen.
4. Quartalsweise Berichte des Hamburger Senats bezüglich der Umsetzung von Maßnahmen zur Bekämpfung der Klimakrise.
5. Den fachübergreifenden Einbezug der Klimakrise, sowie von Themen der Ökologie und Nachhaltigkeit in die Bildungspolitik Hamburgs.

Im Themenfeld der Energie fordern wir:

1. Den Umstieg auf 100% erneuerbare Energieerzeugung und -versorgung bis spätestens zum Jahr 2035.
2. Die Abschaltung aller Kohlekraftwerke, die in Hamburg liegen oder über die Hamburg verfügt bis spätestens zum Jahr 2025.
3. Einen umfangreichen Ausbau der Solarenergie in Hamburg.

FORDERUNGEN

AN BÜRGERSCHAFT UND SENAT DER FREIEN UND HANSESTADT HAMBURG



Im Themenfeld des Verkehrs fordern wir:

1. Den wesentlichen Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs, in Verbindung mit einer Preisreduktion auf einen Euro pro Tag im Rahmen eines Jahrestickets.
2. Einen klimaneutralen öffentlichen Personennahverkehr ab dem Jahr 2030.
3. Den Ausbau der Fahrradverkehrsinfrastruktur durch die sofortige Umsetzung des Radentscheides.
4. Die Befreiung der Innenstadt von motorisiertem Individualverkehr.
5. Den sofortigen Beginn der Reduktion des in Hamburg abgefertigten Flugverkehrs mit dem Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2035.
6. Die exklusive Abfertigung klimaneutraler Schifffahrt im Hamburger Hafen ab dem Jahr 2035.

Im Themenfeld der Stadtentwicklung fordern wir:

1. Die energetische Sanierung des gesamten Gebäudebestandes bis zum Jahr 2035.
2. Eine umfangreiche Förderung von nachhaltigen Heizsystemen.
3. Eine Priorisierung des Bestandsschutzes gegenüber Neubauten sowie die Förderung des Einsatzes von nachhaltigen und klimafreundlichen Bausubstanzen.
4. Die Festlegung energetischer Standards für Neubauten, die mit dem Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2035 vereinbar sind.