

DEENA JALAL



# I scream for **VEGAN** **ICE CREAM!**

**60** VEGANE EISREZEPTE  
ZUM DAHINSCHMELZEN

**NATÜRLICH.  
CREMIG.  
LECKER.**

CHRISTIAN





*I scream*  
*for* **VEGAN**  
**ICE CREAM!**

**60** VEGANE EISREZEPTE  
ZUM DAHINSCHMELZEN

*Deena Jalal*  
Gründerin von FoMu



CHRISTIAN





# Impressum

Verantwortlich: Johanna von Pechmann

Übersetzung aus dem Englischen: Claudia Theis-Passaro

Redaktion: Dr. Brigitte Schnock

Covergestaltung: Regina Degenkolbe, unter Verwendung einer Fotografie von Shutterstock / Zamurovic Brothers

Umschlaggestaltung: Mediaservice Rudi Stix

Satz: Martin Feuerstein

Korrektur: Una Giesecke

Herstellung: Anna Katavic

Design: Kylie Alexander

Fotografie: Emily Kan

Printed in Slovenia by Florjancic

Bildnachweis

Alle Bilder des Umschlags und des Innenteils stammen von Emily Kan



Sind Sie mit diesem Titel zufrieden? Dann würden wir uns über Ihre Weiterempfehlung freuen. Erzählen Sie es im Freundeskreis, berichten Sie Ihrem Buchhändler oder bewerten Sie bei Onlinekauf. Und wenn Sie Kritik, Korrekturen, Aktualisierungen haben, freuen wir uns über Ihre Nachricht an: Christian Verlag, Postfach 40 02 09, 80702 München oder per E-Mail an: [lektorat@verlagshaus.de](mailto:lektorat@verlagshaus.de).

Unser komplettes Programm finden Sie unter



Alle Angaben dieses Werkes wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und auf den neuesten Stand gebracht sowie vom Verlag geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keine Haftung übernommen werden, weshalb die Nutzung auf eigene Gefahr erfolgt. Sollte diese Werk Links auf Webseiten Dritter enthalten, so machen wir uns die Inhalte nicht zu eigen und übernehmen für die Inhalte keine Haftung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2022 für die deutschsprachige Ausgabe:  
Christian Verlag GmbH, Infanteriestraße 11 a, 80797 München

Die englische Originalausgabe mit dem Titel *Incredible vegan Ice Cream*  
erschien erstmals 2019 bei Page Street Publishing Co.

Copyright Text © Deena Jalal

Copyright Fotografie © Emily Kan 2019

Copyright Design @ Kylie Alexander für Page Street Publishing Co. 2019

Dieses Werk wurde im Auftrag von Page Street Publishing Co. durch die  
Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover, vermittelt.

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-95961-647-8

eISBN 978-3-95961-703-1

**FÜR MEINE KLEINEN MÄNNER  
UND DIE NÄCHSTE GENERATION  
VON NASCHKATZEN.**









# INHALT

---

## Einführung

### Aus der Kindheit

Vanilla Bean

Chocolate Pudding

Natural Peanut Butter

Cookies (& Cookies) & Cream

Salted Caramel

Triple Chocolate Brownie

Rockier Road – Marshmallow-Brownie

Chocolate S'More – Schoko-Keks-Marshmallow

Grape-Nuts® and Raisin – Müsli und Rosinen

### Aus der Bäckerei

Peanut Butter Mud Pie

Himbeer-Mandel-Crumble

Lemon Meringue Pie

Blaubeer-Shortbread

Key Lime Pie

Magic Bar – Granola-Nuss-Kokos

Caramel Pecan Pie

Salty Honeycomb – Salziges Karamelltoffee

Chocolate Cookie Dough

### Aus dem Becher

Bourbon-Ahorn-Walnuss

Cherry Amaretto Chunk

Haferflocken mit Rum-Rosinen  
Chocolate Stout – Schokolade-dunkles Bier  
Earl Grey Shortbread  
Matcha White Chocolate  
Golden Milk  
Cold Brew  
Cookies & 'Nog – Cookies und Likör

### Auf dem Markt

Avocado Lime  
Kandierte Süßkartoffel  
Sweet Lavender  
Gebackene Zimt-Banane  
Pumpkin Caramel  
Frische Erbeere  
Frische Minze-Schoko  
Apfel Cider Donut  
Erdbeer-Rhabarber-Pie  
Brown Sugar Corn – Brauner Zucker-Mais

### Rund um den Globus

Thai-Chili-Erdnuss  
Horchata – Zimt-Piment-Rum  
Mango Habanero – Mango-Chili  
Cardamom-Pistacchio  
Thai-Tea  
Banoffee Pie  
Rosenwasser-Safran  
Tiramisu  
Schwarzer Sesam  
Toppings und Extras  
Salted Chocolate Chip Cookies

Chocolate Sandwich Cookie  
Vanilla Shortbread  
Double Chocolate Brownies  
Schokoladenkuchen  
Haferflocken-Granola  
Salted Honeycomb  
Geröstete Kokosflocken  
Kandierte Pekannüsse mit Chai-Gewürzen  
Kandierte Kakaonibs  
Spiced Pepitas – Würzige Kürbiskerne  
Dark Chocolate Fudge  
Vanille-Karamell  
Aufgeschlagene Kokosmilch

Dank  
Über die Autorin  
Register





# EINFÜHRUNG

---

Betritt eine neue Kundin oder ein neuer Kunde eine unserer Eisdielen, lautet die erste Frage eigentlich immer: »Was genau ist *FoMu Ice Cream*?« Um ehrlich zu sein, es hat Jahre gedauert, bis es mir gelungen ist, die Antwort in wenigen Worten zusammenzufassen.

»Ein köstliches Kokosmilcheis, gemacht aus rein naturbelassenen pflanzlichen Zutaten«, sage ich dann, und weiter: »Man muss es einfach kosten, um es zu glauben.« Und genau das tun die Leute dann auch.

Als ich FoMu gründete, ging es mir darum, Eis zu kreieren, das Genuss bietet und zugleich mit Bedacht hergestellt wird. Eiscreme, die die Lust auf Süßes stillt, und dabei Zutaten enthält, die man kennt und für gut befindet. Ich entschied mich, fast ausschließlich Kokosmilch für unsere Eiscreme zu verwenden. Kokosmilch ist rahmig, allergikerfreundlich und vor allem ein erfreulich einfacher Baustein, um Eiscreme herzustellen. Am schwierigsten erwies es sich, die übrigen Zutaten zu finden, die auf demselben Prinzip beruhten. Also machte ich auch sie selbst. Auf diese Weise hatte ich die Freiheit, mir jede beliebige Eissorte auszudenken – Sorten, die unkompliziert herzustellen sind, aber schmecken wie ein aufwendiges Dessert. Über die Jahre haben wir Hunderte von Sorten Eis kreiert, von den klassischen bis hin zu den ganz verrückten Kombinationen. In den folgenden Kapiteln findest du Rezepte für jede Jahreszeit und für alle denkbaren süßen Gelüste. Du kannst dich an die Rezepte halten oder kreativ werden. Natürlich kann man Eiscreme kaufen, sie selbst

herzustellen aber macht Spaß, ist einfach und unvorstellbar lecker.

Tierische Produkte sind in keinem dieser Rezepte enthalten. Wenn du darüber hinaus naturbelassene und nachhaltig produzierte Bio-Produkte verwendest, triffst du eine rundum umsichtige Wahl. Am wichtigsten ist es, immer (und ich meine IMMER) vollfette Kokosmilch aus der Dose zu verwenden. Sie ist weniger industriell verarbeitet und enthält alle natürlichen Fette, die man für ein super cremiges Eis benötigt. Viele Leute schmecken bei meiner Art der Zubereitung einen Hauch von Kokosnuss heraus, allerdings variiert die Intensität von Rezept zu Rezept. Kokosmilch ist erstaunlich vielseitig und passt zu wirklich jeder Sorte Eis, die wir uns ausgedacht haben!

Wenn du erst anfängst, dein erstes eigenes Eis zu kreieren, ist es wahrscheinlich immer schnell wieder aufgegessen; falls du aber disziplinierter bist als ich, kannst du es in einem luftdichten Gefrierbehälter ein bis zwei Wochen aufbewahren. Es wird nicht schlecht, verändert allerdings mit der Zeit Geschmack oder Textur, besonders wenn es häufiger aus dem Gefrierschrank genommen und wieder zurückgestellt wird. Am besten schmeckt das Eis bei einer Temperatur von -11 °C, das ist 7-8 Grad wärmer als die übliche Gefrierschranktemperatur. Daher heißt es, etwa 5-10 Minuten Geduld aufzubringen, um die perfekte Eiscreme zu löffeln - andererseits kann ich alle gut verstehen, die sofort loslegen.

Egal ob du dich vegan ernährst, gesundheitsbewusst lebst oder einfach ein Eiskenner bist, bei diesen Rezepten kommt jede Naschkatze auf ihre Kosten. Und wenn Leute sagen, echte Eiscreme muss doch Sahne enthalten, dann erzähl einfach von all den unverfälschten Zutaten, die aus diesem

Eis so wunderbar herauszuschmecken sind, das vielleicht schon bald das neue Lieblingeis wird. Für bewussten Genuss ...

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'D' followed by a series of connected, wavy lines that suggest the name 'Deena Jalal'.

Deena Jalal

# AUS DER KINDHEIT

---

Dieses Kapitel steckt voller Rezepte, bei denen sich sicher viele in ihre Jugend zurückversetzt fühlen. Egal wo du aufgewachsen bist und wie oft du damals Eis gegessen hast, hier findest du viele Eissorten, die dir wahrscheinlich sofort in den Sinn kommen, wenn du an Eis aus deiner Kindheit denkst. Vom Namen her mögen sie traditionell klingen, in der Zusammensetzung aber sind sie unkonventionell. Sämige Kokosmilch und Agavensirup ersetzen Schlagsahne und Zucker, und die Verwendung von ganzen Vanilleschoten, frischen Erdbeeren und hausgemachten Schokokekse sorgt dafür, dass diese klassischen Eissorten die neuen Lieblingsarten in deiner Familie werden. Jedes Rezept basiert ausschließlich auf naturbelassenen, pflanzlichen Zutaten, und das Eis wird deine Kindheitserinnerungen geschmacklich sicherlich übertreffen. Diese zeitlosen Klassiker hat man am liebsten immer im Gefrierschrank parat, ob zum Naschen oder als Füllung für frisch gebackene Kekse oder Kuchen.



# VANILLA BEAN

Ergibt etwa 1 Liter

---

600 ml naturreine Kokosmilch (aus der Dose)

65 g unraffinierter Rohrzucker

4 EL Agavendicksaft

1 TL naturreiner Vanilleextrakt

1 Vanilleschote, das Mark herausgeschabt

1 Prise Meersalz

*Ein alter Hase im Eisgeschäft erklärte mir einmal, die Qualität einer Marke für Speiseeis ließe sich am besten an der Sorte Vanille erkennen. Damit lag er absolut richtig. In diesem Rezept kommen reinste und einfachste Inhaltsstoffe zum Zuge - für eine Eiscreme vom Feinsten. Wichtig ist es, einen hochwertigen, naturreinen Vanilleextrakt zu verwenden sowie echte Vanilleschoten. Ich greife in der Regel zu 100-prozentigem Madagaskar-Vanilleextrakt, aber die Vanille aus Tahiti ergibt einen ebenso köstlichen Genuss. Vanille ist ein Klassiker, wenn es um Eis geht, egal ob es als süße Beilage serviert wird oder zwischen zwei frische Kekse gepackt.*

Alle Zutaten im Standmixer, mit einem Stabmixer oder einem Schneebesen gründlich verquirlen. Die Mischung in

einen Behälter gießen, gut verschließen und mindestens 1 Stunde oder über Nacht kalt stellen.

Die gekühlte Masse in die Eismaschine geben und wie vom Hersteller angegeben zu Eis verarbeiten. In den meisten Geräten dauert dies 10-15 Minuten, je nach Ausgangstemperatur. Das Eis ist fertig, wenn die Konsistenz an Softeis erinnert.

Das fertige Eis in einen großen Gefrierbehälter umfüllen. Weite und flache Behälter eignen sich gut zum Rühren, Einfrieren und späteren Entnehmen. Das Eis glatt streichen, den Behälter gut verschließen und mindestens 5-6 Stunden im Gefrierschrank fest werden lassen.

Je nach Temperatur des Gefrierschranks empfiehlt es sich, das Eis 5-10 Minuten vor dem Verzehr herauszuholen. Luftdicht aufbewahrt hält sich das Eis mehrere Wochen im Gefrierschrank, schmeckt allerdings frisch am besten.

**Anmerkung:** Backe gleich eine größere Portion *Salted Chocolate Chip Cookies* ([Seite 115](#)), um daraus leckere Vanilleeis-Sandwiches zu machen. Besonders pfiffig sieht es aus, wenn die Ränder zusätzlich in Schokotropfen oder -streusel gedrückt werden - und lecker ist es auch.

