

# Schoko-Hafer Eiscreme



## Zutaten für 4 Portionen:

- 120 g vegane Zartbitterschokolade
- 150 ml Hafersahne
- 1 EL Vanillezucker

## Zubereitung:

- Zartbitterschokolade in einem Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen
- Hafersahne und Vanillezucker vermischen
- Wenn die Schokolade geschmolzen ist, Hafersahnemischung dazugeben und gut verrühren
- In ein gefrierfeste Form füllen und in den Gefrierschrank geben
- Nach ca. 90 min. einmal umrühren, dasselbe nach weiteren 90 min. wiederholen
- Das Eis kann je nach gewünschter Konsistenz nach ca. 3 bis 4 h gegessen werden

### "healthy-vegan"-Tipp

Das Rezept kann je nach Belieben abgewandelt werden. Es können verschiedene Obstsorten oder vegane Schokoladen Arten ausgetauscht bzw. ergänzt werden. Bei der Schokolade sollte immer kontrolliert werden, ob es sich um ein veganes Produkt handelt, da die meisten Sorten Milchpulver enthalten.

Das Rezept eignet sich auch für die Zubereitung in einer Eismaschine.

Die Eismasse kann auch in kleine Eiswürfel – Formen oder Stieleis-Formen gefüllt und eingefroren werden. Die Schokoeiswürfel können beispielsweise in Eiskaffees oder Eisschokolade als Eis dazu gegeben werden.

Die Hafersahne macht das Eis cremig und hat im Gegensatz zu Kuhmilch-Sahne weniger Kalorien und weniger Fett.

