



Weihnachtliches Reishi-Parfait

(c) Dr. Christine Volm

Zutaten:

2 Handvoll Haselnüsse
 2 getrocknete Birnenhälften
 Wasser
 2 EL Reishi-Latte
 70 g Kakaobutter
 1 EL Kakopulver
 1/2 TL Zimt

Zubereitung:

Haselnüsse 1-2 Tage einweichen und mit Birnen, Reishi-Latte-Pulver und Wasser zu einer cremigen, nicht zu flüssigen Konsistenz pürieren. Die Kakaobutter schmelzen lassen, das Kakopulver unterrühren und beides unter das Nusspüree mixen. Die Konsistenz sollte nun zähflüssig sein. Nun alles in Pralinenförmchen füllen und ab ins Gefrierfach.

Und wenn das Eis dann gefroren ist, heißt es nur noch: etwas antauen lassen und genießen. Gesunden Appetit!

mit Zutaten von PureRaw

mehr Rezepte in den Büchern:

Meine liebsten Wildpflanzen - rohköstlich. Sicher erkennen, vegan genießen.
 Christine Volm
 Eugen Ulmer 2013
 144 Seiten, 19,90 €
 ISBN 978-3-8001-7853-7



Rohköstliches - gesund durchs Leben mit veganer Rohkost und Wildpflanzen
 Christine Volm
 Eugen Ulmer 2010
 144 Seiten, 16,90 €
 ISBN: 978-38001-5938-3



Seminartermine: www.christine-volm.de
 Blog: tine-taufrisch.blogspot.com