

---

## Marsriegel-Eiscreme



### ZUBEREITUNG

#### Für die Eiscreme

Weichen Sie die Mandeln über Nacht mit Wasser ein. Danach durch ein Sieb das Wasser abtropfen lassen und die Mandeln ordentlich abspülen.

Geben Sie alle Zutaten für das Eis in Ihren Hochleistungsmixer und mixen Sie alles so lange bis Sie eine homogene Konsistenz erhalten. Legen Sie ein 8×8 cm grosse Backform mit Backpapier aus und geben Sie die Eiscreme hinein. Geben Sie die Masse für mindestens 2 Stunden oder besser über Nacht in den Gefrierschrank.

### ZUTATEN

für 8 große Riegel

#### Für die Eiscreme

**200 g** Mandeln,  
eingeweicht

---

**480 ml** Kokosmilch,  
gekühlt

---

**3** Medjool-Dattel

---

**2 EL** Kokosöl, fest

---

**1 EL** Rohkakao

---

**150 g** Kokosblütenzucker

---

**1 TL** Vanille

---

**1 Prise** Salz

---

---

### Arbeitszeit:

30 Minuten

### Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

## Für das Karamell

Nun stellen Sie das Karamell her. Hierfür geben Sie alle Zutaten in den Hochleistungsmixer und mixen alles ebenfalls im Hochleistungsmixer bis sich eine homogene klebrige Masse gebildet hat.

Nehmen Sie nun die Eiscreme aus dem Gefrierschrank und geben Sie das Karamell mit einem Teigspatel auf die Eiscreme. Die Masse sollte gleichmässig verteilt sein. Im Anschluss geben Sie die Masse erneut für mehrere Stunden, am besten über Nacht in den Gefrierschrank.

Nehmen Sie das Eis heraus und schneiden Sie aus der Eiscreme ca. 12 Riegel. Legen Sie die Riegel auf ein mit Backpapier ausgelegtes grosses Brett und geben Sie die Riegel zurück in den Gefrierschrank. Währenddessen bereiten Sie die Glasur für die Eiscreme vor.

## Für das Karamell

**12** Medjool-Dattel

---

**150 g** Isomaltulose-Karamell

---

**1 EL** Kokosöl, fest

---

**2 EL** Mandelmus, fest

---

**½ TL** Himalayasalz

---

**4 EL** Kokosmilch, gekühlt

---

---

### Arbeitszeit:

30 Minuten

### Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

### **Für die Schokoladenglasur**

Hierfür schmelzen Sie die Schokolade und das Kokosöl im Wasserbad.

Nehmen Sie die Riegel nach und nach aus dem Gefrierfach und tauchen Sie die Riegel einem nach dem anderen in die Schokoladenglasur. Lassen Sie die Schokolade gut abtropfen. Sie können diesen Schritt mit den Fingern tun, hilfreich sind jedoch auch eine Gabel, Löffel oder offener Pfannenwender. Es besteht auch die Möglichkeit die geschmolzene Schokolade in ein erhöhtes Gefäß zu geben und mit Hilfe eines Holzspiesses jeweils einen Riegel in das Schokoladenglas zu tauchen.

Legen Sie die Riegel dann zurück in den Gefrierschrank damit die Masse fest wird.

### **Für das Schokoladenglasur**

**360 g** Schokolade, 70%

---

---

**Arbeitszeit:**

30 Minuten

**Rezept von:**

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---