



NestTipp 3

🍦 “Eis – doch welches?”

Heute mal einen Tipp in eine ganz andere Richtung. Es ist zwar noch Frühling, aber die Temperaturen fühlen sich sommerlich an. Der Gedanke ein Eis zu schlecken liegt dabei ganz nah. Der Supermarkt hat ein breitgefächertes Sortiment an veganen Eissorten und ihr braucht nicht mal auf das geliebte Sahneeis verzichten.

Es lohnt sich auch im Eiscafé vor Ort zu fragen, welche Eissorten vegan sind.

In Münster sind wir traumhaft aufgestellt (Stand Mai 2025). Da fallen mir zuerst das sehr vegan freundliche Eiscafé „La Via“ an der Hammer Straße ein. Dort gibt es sogar ein Spaghettieis. Neben den Fruchteis- und diversen anderen Sorten ist auch ab und an das Eis der Woche vegan. Selbst für unsere Vierbeiner gibt es das vegane Bello-Eis.

💡 <https://www.belloeis.com/>

Im Mama´s am Hafenmarkt gibt es auch eine Vielzahl an veganen Eissorten. Diese sind dezent an den weißen Sortenschilder zu erkennen, hier ist es bei jedem Besuch eine Überraschung, welche tollen Sorten es gibt.

Raphaels Eismanufaktur am Bült bietet auch ein veganes Angebot.

Die Kette Schlecks ist in Münster vertreten und macht tolle Kreationen, die vegan sind.

Und wer keine Lust auf Eis hat, der kann sich bei „Yomaro“ an der Wolbecker Straße oder Königsstraße mit einem Frozen Yogurt abkühlen.

Selbst Ikea bietet inzwischen vegane Softeis-Alternativen an.

Für Münster sind das schon ganz schön viele Möglichkeiten, aber längst nicht alle.

Außerdem sind sehr viele Sorbets in der Regel vegan.

Von einem veganen Eisbecher mit ordentlich Schlagsahne sind aber alle Eiscafé's weit entfernt.

Ein Tipp für Eis aus dem Supermarkt: Lasst das Eis etwas bei Raumtemperatur antauen.



Wir alle wissen, dass Eis nicht zu einer ausgewogenen Ernährung gehört, doch es geht auch einfach und lecker mit Obst.

,Darum hänge ich Euch einen Tipp für Nicecream an:

 www.eat-this.org/vegane-nicecream-lecker-eres-gesundes-eis-in-5-minuten/

Das Thema Eis drückt bei jedem Genuss und Freude aus, trotzdem möchte ich euch etwas zum Nachdenken mit an die Hand geben:

Erinnert ihr euch noch an mein Lebensmotto?

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Wenn du ein identisches Produkt aus pflanzlichen Inhaltsstoffen neben einem Produkt aus tierischen Inhaltsstoffen kaufen kannst, entscheidest ganz allein du selbst, welches Produkt du kaufst.

Gerade am Eis ist das sichtbar. Oft höre ich den Spruch, dass man ja keinen Unterschied im Geschmack merkt. Für das Tier macht es schon einen Unterschied, denn für diese Produkte wurde es nicht ausgebeutet. Das könntet ihr vielleicht bei eurem nächsten Kaufentscheidungen immer vor Augen haben.

Und wenn jetzt der Gedanke aufkommt, Eis ist doch vegetarisch und warum werden dafür Tiere ausgebeutet? Das erzähle ich euch in einem folgenden NestTipp.

So und nun ab in den Supermarkt und viel Spaß beim Eis schlecken.

Hier ein paar Beispiele für Eis im Supermarkt/Discounter:





Quellenangaben (Stand Mai 2025)

Bild 1: <https://www.magnumicecream.com/de/p/magnum-vegan-mandel-3-x-90-ml.html/08714100658499>

Bild 2: <https://www.cremissimo.de/produkte/vegan.html>

Bild 3: <https://www.moevenpick-eis.de/produkte/cherry-brownie-vegan/>

Bild 4: <https://www.rewe.de/marken/eigenmarken/rewe-beste-wahl/eiszeit#id5o57o082vay>

Bild 5: <https://shop.rewe.de/p/langnese-dolomiti-eis-6x73ml/2104115>

Bild 6: <https://www.valsoia.com/de/products/eishoernchen-mit-kakaostrudel-geroesteten-haselnuessen/>

Bild 7: <https://www.instagram.com/p/C-nbRKtv5Zr/>