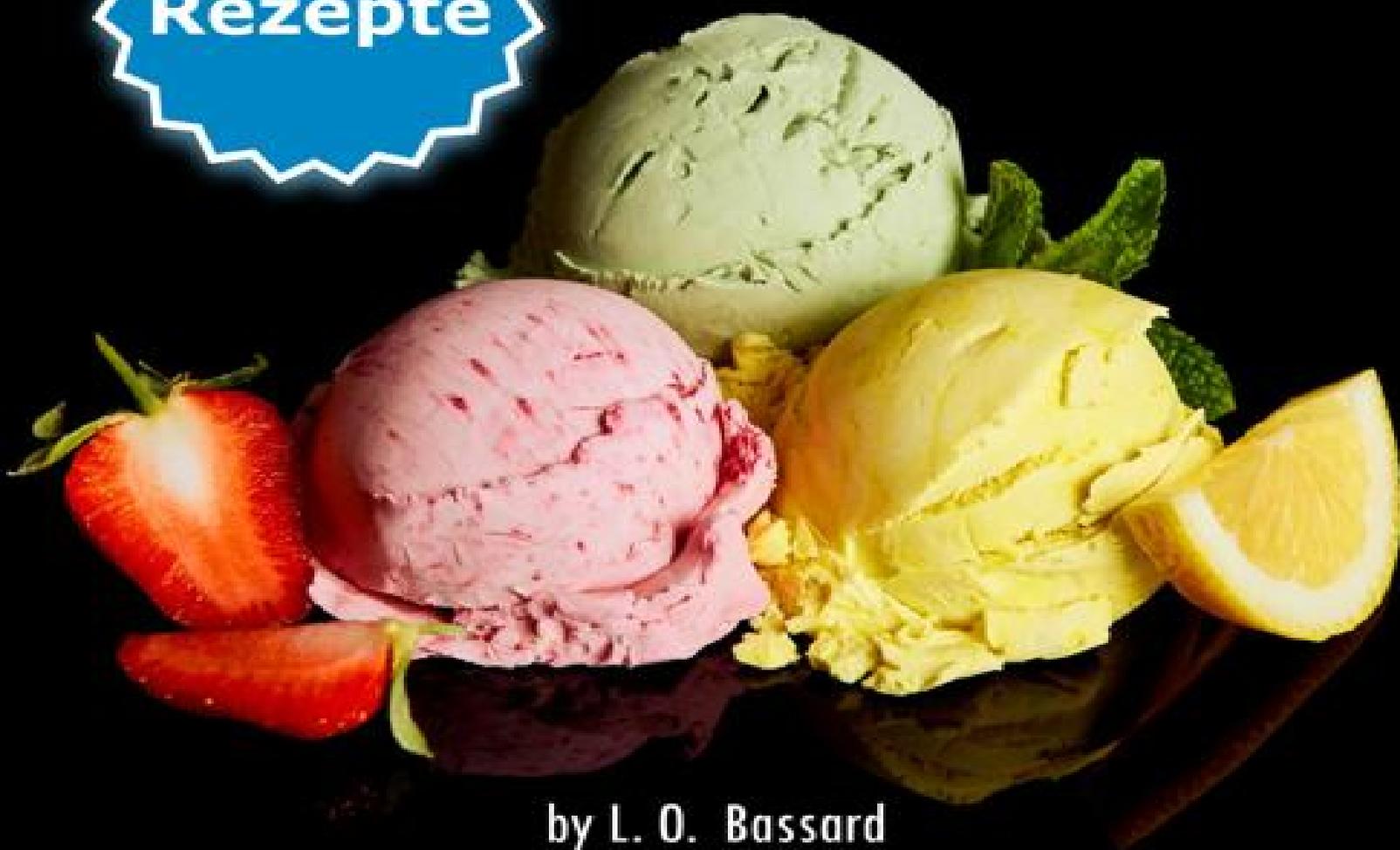


  
KREATIV SCHLEMMEN - JETZT

# EIS SELBER MACHEN

**120**  
Rezepte



by L. O. Bassard

# **KREATIV SCHLEMMEN - jetzt Eis selber machen**

12 leckere Eis-Kategorien von Gesund bis Kalorienbombe! Mit und Eismaschine!  
Klassiker-, Superfood-, Winter-,  
Baby+Kindereis-Rezepte, Sorbets uvm.

Veröffentlicht: 2. Auflage: Mai 2020

Copyright 2020 © | Leonardo Oliver Bassard | Alle Rechte vorbehalten:

Leonardo Oliver Bassard

Mit freundlicher Unterstützung der Food-Experten von  
„Magische Pfanne“

# Inhalt

[Vorwort](#)

[Eiskunde - Was ist was?](#)

[Nützliche Küchenhelfer für leckeres Eis](#)

[Eismaschine - ja oder nein?](#)

[Eis selber machen - einfach gesünder!](#)

[Start-Tipps und Faustregeln - Der Eis-Guide](#)

[Umrechnungstabelle für Zuckerersatzstoffe](#)

[Eisdeko - letzter Schliff für Ihr Eis](#)

[Alltime Klassiker Eis](#)

[Vanille de Luxe](#)

[Schoko a la Italia](#)

[Stracciatella](#)

[Erdbeer](#)

[Haselnuss](#)

[Sahne-Kirsch](#)

[Zitrone](#)

[Joghurt](#)

[Fürst Pückler](#)

[Mango-Joghurt](#)

[Eis am Stiel: Wassereis & Popsicles](#)

[Melonen-Aprikose](#)

[Kiwi](#)

[Himbeer-Kokos](#)

[Johannisbeer-Skyr](#)

[Ananas-Eis](#)

[Joghurtcreme](#)

[Lassi-Mango](#)

[Sellerie-Salz](#)

[Obstsalateis](#)

[Nutella](#)

[Sahniges Maracuja-Eis](#)

[Capri](#)

[Smoothie-Wassereis](#)

[Tomaten-Frucht-Allerlei](#)

[Gesunde Schokobombe im Mantel](#)

[Frostige Kinderschokolade](#)

[Frozen-Joghurt meets Smarties](#)

[Superfood Eis](#)

[Kokos-Schoko-Eis mit Chiasamen](#)

[Beeren-Powerpack-Eis to go](#)

[Goji-Ingwer-Immunbooster](#)

[Papaya-Vitamin-Kick](#)

[Blaubeercreme-Eis](#)

[Acai-Frucht-Explosion](#)

[Chlorella-Fruchtallerlei-Eis](#)

[Hanf-Himbeer-Traum](#)

[Macca-Doppelnuss-Eis](#)

[Grüntee-Eis](#)

[Nicecream - Kalorienarmes, veganes Eis](#)

[Bananen-Erdbeer-Eis](#)

[Pfirsich-Banane-Cream](#)

[Schlemmer-Schoki](#)

[Pistazien-Banane](#)

[Krispe Schokodattel-Creme](#)

[Blue Evening](#)

[Protein-Muskel+Eis \(Nicecream\)](#)

[Pina Colada-Ananas-Mix](#)

[Gemüse-Eis](#)

[Käse-Gurken-Eis mit Pfiff](#)

[Rhabarber-Rakete](#)

[Süßkartoffel-Zimt-Eis](#)

[Zucchini-Mandel-Bombe](#)

[Rote Beete-Obst-Eis](#)

[Mix-Gemüse-Eis mit Schuss](#)

[Wasabi-Flash-Eis](#)

[Ananas küsst Basilikum](#)

[Winter-Eis & Weihnachts-Eis](#)

[Eierlikör küsst Schokolade](#)

[Lebkuchen-Vanille-Eis](#)

[Spekulatius-Eis](#)

[Kardamom-Sherry-Honig](#)

[Amaretto-Mohn-Eis](#)

[Nussiges Apfel-Zimt-Eis](#)

[Marzipan-Kaffee-Eis](#)

[Mandarinen-Wintereis](#)

[Zuckerstangen-Eiscreme](#)

[Advents-nuss-Eis mit Krokant](#)

[Specials und Schlemmer Eis](#)

[Kekscreme ala Oreo](#)

[Ube - violette Asia-Wunder-Eis](#)

[Kaffee-Creme-Eis](#)

[Limettenkeks-Eis](#)

[Vanille-Salz-Schoko-Eis](#)

[Eistee-Eis](#)

[Coca-Cola Creme-Eis](#)

[After-Eight-Cremeeis](#)

[Grafschafter-Schlemm-Eis](#)

[Eisbecher de Luxe](#)

[Safrancreme-Eis](#)

[Frozen Joghurt](#)

[Laktosefreies Blitz-Joghurt-Eis](#)

[Kokos getoppter Frozen Joghurt](#)

[Gefrorener Käsekuchen Joghurt](#)

[Joghurt-Pistazien-Splitter](#)

[Hot Summer Cool-Down Joghurt](#)

[Frozen Mascarpone mit Knister-Glasur](#)

[Frozen Himbeer-Joghurt Bites](#)

[Schoko-Cornflakes-Bites](#)

[Blaubeer-Zitrone-Bites](#)

[Veganer Multi Mix Bites](#)

[Parfait - keine Zeit zum umrühren!](#)

[Honigpistazien-Eis](#)

[Kürbiskern-Vanille-Parfait](#)

[Cremiges Mohn-Parfait](#)

[Vanille-Erdbeer-Parfait](#)

[Tofu-Holunderblütenparfait](#)

[Granatapfel-Zimt-Parfait](#)

[Marzipan-Rumpflaume](#)

[Caipirinha Parfait](#)

[Klassisches Erdbeer-Parfait](#)

[Eierlikör-Schoko Parfait](#)

[Macadamia-Nut Parfait](#)

[Sorbet](#)

[Himbeer-Sorbet](#)

[Gurken-Minz-Pfeffersorbet](#)

[Zitronen-Sorbet](#)

[Rhabarber-Sorbet](#)

[Blaubeer-Apfel-Sorbet](#)

[Waldmeister-Weißwein-Sorbet](#)

[Minze-Holunderblüten Sorbet](#)

[Prosecco-Himbeer-Sorbet](#)

[Apfel-Rum-Sorbet](#)

[Zitronen<sup>3</sup>-Sorbet](#)

[Erdbeer-Mandarinen-Sorbet](#)

[Gesundes Baby- und Kleinkindereis](#)

[Gesundes Schoko-Eis](#)

[Blaubeer-Joghurt-Eis](#)

[Wasser-Melonen-Eis](#)

[Regenbogenfrucht-Eis](#)

[Ice-Ice-Baby](#)

[Mango-Kokos-Ananaseis](#)

[Orangen-Kirsch-Eis](#)

[Gefrorene Schoko-Bananen](#)

[Eis-Soßen und Toppings](#)

[Schokoladen-Sauce](#)

[Karamellsoße](#)

[Pfefferminz-Zitrone-Sirup](#)

[Topping ala Mango](#)

[Whiskey-Honig-Sauce](#)

[Mirabella-Soße](#)

[Vanillesauce mit Ei](#)

[Erdbeer-Soße](#)

[Rechtliches](#)

## *Vorwort*

Wir lieben Eiscreme in allen Variationen und einige hartgesottene Eis-Liebhaber behaupten hartnäckig, dass Eiscreme Gottes Entschuldigung für Salat sei. Wir wollen das weder bestätigen noch dementieren!

Fakt ist, dass einige Menschen einfach nicht genug kriegen können vom kalt-prickeligen Gaumenschmaus.

So hat der Italienische **Eis-Fan Dimitri Panciera** 2016 sein einzigartiges Talent in der **nicht olympischen Randgruppensportart „Eis stapeln“** eindrucksvoll unter Beweis gestellt:

Für **121 Kugeln** fand der motivierte Süd-Europäer ein Plätzchen auf seiner **unter der Eis-Last aufstöhnenden, tapferen Waffel**.

Ob Herr Panciera bei seiner „Arbeit“ in gleichen Maßen ebenso viel Appetit aufbaut, um sein eigenes Kunstwerk nach Vollendung zu vertilgen, wurde hingegen nicht überliefert.

Wohl eher nicht! Der offizielle Rekord wird von **Jaroslav Bobrowski** eis-ern verteidigt! Glatte **100 Kugeln wurden in 30 Minuten** regelrecht von ihm vernichtet.

Lassen Sie sich mal einige Zahlen dieser „Eis-Orgie“ auf der Zunge zergehen:

**100 Kugeln Eiscreme bringen es auf stolze 12.000 - 15000 Kalorien** und auf exorbitante 1500 Gramm Zucker!

Die empfohlene Tagesmenge an Zucker liegt subtil unter dieser Menge: nämlich 60 Gramm.

Schleck-Weltmeister Bobrowski hat demnach innerhalb 30 Minuten die 25 fach empfohlene Tagesmenge an Zucker aufgenommen.

Gerüchten zufolge hat der Rekord unter einer Vielzahl von Ernährungsexperten und Diabetologen keine Zustimmung gefunden.

Solche gesundheitlich bedenklichen Exzesse propagieren wir selbst-verständlich nicht in diesem Buch.

**Allerdings darf die leckere Eis-Portion doch ab und an ruhig mal etwas größer sein: man gönnt sich ja sonst nichts!**

In diesem Sinne: viel Spaß beim Lesen, eis-essen und genießen!

## *Eiskunde – Was ist was?*

### *Eiscreme*

Darunter versteht man ein industriell hergestelltes Eis-Erzeugnis, welches mindestens 10% Milchfett aufweist.

### *Softeis*

Weiches Speiseeis, das in speziellen Softeis-Automaten unter Einschlagen von Luft gefroren wird.

### *Fruchteis*

Muss mindestens einen Frucht-Anteil von 20% besitzen. Bei sauren Früchten genügen 10%.

### *Sorbet*

25% Fruchtanteil ist hier das Mindeste. Es enthält keine Milchprodukte. Das Sorbet ist im Endeffekt ein halb gefrorenes Fruchteis.

### *Crème Eis*

Benötigt mindestens 50% Milch und enthält Eier. Es weist dadurch eine sehr cremige Konsistenz auf.

### *Nice-Cream*

Die Nice-Cream ähnelt dem Sorbet, nur wird hier auf den Zusatz von Zucker verzichtet.

### *Parfait*

Parfait bedeutet Halbgefrorenes. Es ist ein Speise-Eis mit einem hohen Sahne-Anteil und mit Eigelb. Durch den geringen Wasser-Anteil wird keine Eismaschine benötigt, um ein cremiges Eis herzustellen.

### *Frozen Joghurt*

ist besonders bei figurbewussten Menschen äußerst beliebt. Bei der Herstellung wird Magermilch oder Magerjoghurt verwendet, daher weist der Frozen Joghurt einen niedrigeren Fettgehalt als Speise-Eis auf. Alternativ können natürlich auch Pflanzendrink-Produkte eingesetzt werden.

## *Nützliche Küchenhelfer für leckeres Eis*

Damit das Unterfangen, ein maximal leckeres Eis herzustellen, mühelos und frustfrei seinen Lauf nehmen kann, ist eine gewisse Grundausstattung von Küchenhelfern am besten stets griffbereit.

### **Silikonspatel**

Benötigen Sie, damit Sie beim Durchrühren der Eismasse auch gründlich jede Ecke und jede Rundung des Eisaufbewahrungsbehälters erreichen und die Eismasse gut herauskratzen können.

### **Vermischen, Pürieren und Zerkleinern**

#### *Handmixer:*

Ein Handmixer gleicht in seiner Funktion dem Schneebesen, nur dass der Handmixer Ihnen die Handarbeit abnimmt. Sollten Sie sich jetzt einen Handmixer anschaffen wollen, und Sie noch keinen Pürierstab Ihr Eigen nennen, dann empfehlen wir, einen Handmixer zu erwerben, der zusätzlich einen Pürier-Aufsatz im Umfang mit dabei hat. Im Gegensatz zum Stabmixer ist der Handmixer auch für das Kneten von Teig konzipiert.

#### *Stabmixer /Pürierstab:*

Einen Stabmixer können Sie als Pürierstab, als Schneebesen und auch als Zerkleinerer (z.B. für Nüsse) benutzen. Weiche und etwas festere Zutaten lassen sich gut verarbeiten, gefrorene Früchte und andere harte Zutaten schafft ein Stabmixer nur mit etwas Geduld und Mühe.

### *Schneebesen:*

Der Schneebesen ist ein sehr kostengünstiges Küchenutensil. Schon ab 10 Euro gibt es gute Modelle. Schneebesen sind spülmaschinengeeignet und daher sehr leicht zu reinigen. Ein großer Vorteil eines Schneebesens ist, dass Sie damit keiner Ihrer Schüsseln verkratzen. Hier seien vor allem Silikon-Schneebesen empfohlen, die auch eine lange Haltbarkeit aufweisen. Sehr effizient lässt sich mit Silikon-Schneebesen arbeiten, die mit Drahtschlaufen ausgestattet sind und äußerlich eine Silikon-Ummantelung aufweisen.

Der Schneebesen kann von einem Hand- oder Stabmixer ersetzt werden.

### **Spritzbeutel:**

Der Spritzbeutel ist kein „Must have“-Utensil bei der Eisherstellung. Mit dem Spritzbeutel lassen sich eigens kreierte Eis-Werke mit Sahne oder auch Butter-Cremes aufhübschen. In den Spritzbeutel wird z.B. die aufgeschlagene Sahne oder Creme eingefüllt, durch eine Tülle direkt auf das Eis gedrückt und damit verziert. Wenn Sie vorhaben, häufiger mit dem Spritzbeutel zu hantieren, können Sie sich gleich für 15-20 Euro ein Set zulegen, bei dem verschiedene Tüllen beigelegt sind.

### **Eisaufbewahrungsbehälter**

Wollen Sie das Eis möglichst schnell essen oder länger aufbewahren?

Für Option 1 empfiehlt sich ein möglichst breites Aufbewahrungsgefäß, das im Idealfall doppelt so viel Volumen fasst als die eingefüllte Eismasse. Auf diese Weise bildet sich an den Wänden schneller vermehrt Eis und Sie sparen dadurch etwas Zeit bis das Eis verzehrfertig ist.

### **Eisportionierer**

Erst einmal in heißes Wasser getaucht, lassen sich mit

einem Eisportionierer ohne Kraftanstrengungen schöne runde Kugeln aus der Eismasse extrahieren. Natürlich geht's auch ohne, aber das Auge isst ja bekanntlich mit.

## *Eismaschine - ja oder nein?*

Alle Eis-Rezepte in diesem Buch können selbstverständlich ohne Eismaschine hergestellt werden.

Im Endeffekt liegt es an Ihrer Bereitschaft, ob Sie 150 bis 250 Euro für eine gute Eismaschine investieren möchten.

Dafür weist eine Eismaschine einige Vorteile gegenüber der Herstellung ohne Eismaschine auf:

- Sie werden Ihr Eis niemals so cremig bekommen ohne Eismaschine, egal wie häufig Sie die Eismasse mit der Hand verrühren.
- Um ein annähernd genauso cremiges Eis-Ergebnis zu erhalten, müssen Sie entscheidend mehr Sahne und Zucker verwenden als mit Eismaschine.
- Eis lässt sich auch nach längerer Lagerung besser „abstechen“.
- Nach 1 Stunde ist Ihr Eis fertig, ohne Eismaschine dauert es ca. 6 Stunden

Als Nachteile einer Eismaschine wären folgende Punkte zu erwähnen:

- Eine selbstkühlende Eismaschine mit Kompressor in guter Qualität kostet über 200 Euro.
- Die Geräte sind groß, schwer (bis zu 10kg) und ähnlich laut wie eine Kaffeemaschine in Betrieb. Nur, dass die Eismaschine eben statt 1,2 Minuten 30-60 Minuten in Betrieb ist.

Wenn Sie vorhaben, häufiger Eis selber herzustellen, empfehlen wir Ihnen die Anschaffung einer Eismaschine. Sollten Sie hingegen nur selten Eis selber herstellen, gilt

es abzuwägen, ob Ihnen die Zeitersparnis und ein etwas cremigeres Eis-Erlebnis das investierte Geld wert ist, das Sie für die Anschaffung einer guten Eismaschine benötigen.

## *Eis selber machen – einfach gesünder!*

Sein Essen, bzw. seine Genussmittel selber herzustellen, empfinden die meisten Menschen einfach befriedigender als sich ein industrielles Fertiggericht vor die Nase setzen zu lassen. Trägt man gar nichts zum eigenen Essen bei – außer dass man den Geldbeutel gezückt hat – bleibt eben auch die individuelle Abstimmung auf den eigenen Geschmack auf der Strecke.

Und, was für Viele noch wichtiger ist: man besitzt die Hoheit über die Inhaltsstoffe, die sich im Eis befinden.

Dass nämlich gekauftem Eis eine Menge unerwünschter Begleitstoffe beigesetzt werden, ist leider ein Fakt.

So hat „Öko-Test“ 2016 Kinder-Eis-Sorten getestet und kam zu folgendem Ergebnis:

7 von 16 Eissorten enthielten schädliche Stoffe: ein Übermaß an Zucker, zum Teil krebserregende Fettschadstoffe und auch minderwertige Zutaten und Aromen rundeten das unlustige Gesamtbild ab.

13 Produkte enthielten zusätzliche Aromen. Anfragen von „Öko-Test“, um welche Aromen es sich im Detail handelt, wurden nicht beantwortet.

Des Weiteren wurden erbgutverändernde Substanzen gefunden. Nur 1 Eis erhielt das Prädikat empfehlenswert. Es lassen sich also leicht triftige Gründe finden, den familien-internen Eiscreme Bedarf selber herzustellen.

## *Start-Tipps und Faustregeln – Der Eis-Guide*

1

Schmecken Sie die Eismasse ab, bevor Sie sie einfrieren. So können Sie noch Änderungen, z.B. mehr Zucker vornehmen. Oder, falls zu süß, noch mehr Eismasse produzieren und unter mischen.

2

Nehmen Sie ein ausreichend großes Gefäß, in die Sie die Eismasse einfüllen. Oben am Rand sollten noch mindestens 2 cm Platz sein, sodass das Eis sich ausdehnen kann ohne über zu laufen.

3

1 Prise Salz macht Ihr Eis noch süßer!

4

Wenn Sie keine Eismaschine verwenden, stellen Sie Ihre Eistruhe, bzw. Ihr Gefrierfach auf -12 bis -15 Grad Celsius, um beste Eis-Ergebnisse zu erzielen.

5

Alkohol hat einen tieferen Gefrierpunkt. Werden also zum Beispiel Liköre beigegeben, so ist es ratsam diese erst zur Eismasse hinzu zu fügen, wenn die Eismasse schon gut durchgefroren ist.

6

So wird die Sahne schön steif:

a) Handrührgerät:

kalte Sahne mit mindestens 30% Fett in die kalte

Rührschüssel (Kunststoff oder Metall) stellen und erst auf niedrigste Stufe stellen. Beginnt die Sahne langsam fester zu werden, schalten Sie auf Stufe 2.

b) Schneebesen:

Einfach kräftig rühren! Es hilft, wenn der Schneebesen vorher gekühlt wurde.

- Sobald die Sahne steif ist, sofort aufhören zu schlagen. Sonst wird sie schnell zu Butter!
- Sobald die Sahne anfängt steif zu werden, können bei Bedarf weitere Zutaten wie Zucker, Vanillezucker oder Sahnesteif mit eingerührt werden

7

Stellen Sie Ihr Eis auf den Kopf ( für die Aufbewahrung in einem verschließbaren Eisbehälter): Eiskristalle bilden sich beim Gefrieren immer am Boden. So können Sie die Eiskristalle beim Öffnen vom Deckel entfernen und ihr Eis „kristallfrei“ genießen.

8

Eier werden im Eis vor allem als Emulgator verwendet, sodass sich die wasserlöslichen mit den fettlöslichen Anteilen verbinden und eine Einheit bilden. Wer keine Eier mag, kann stattdessen Johannisbrotkernmehl verwenden. Auf 500 ml Eismasse benötigt man ca. 1 TL Johannisbrotkernmehl.

Guarkernmehl eignet sich ebenso als Emulgator für Eis. Man benötigt zur Bindung 20-30% weniger Menge als bei Johannisbrotkernmehl.

Pektin und Agar Agar hingegen eignen sich nicht, da die zu bindenden Speisen aufgekocht werden müssen.

## 9

Je mehr Zucker sie begeben, desto cremiger wird Ihr Eis. Zuviel Zucker hingegen verzögert das Durchfrieren vom Eis.

## 10

Der Zuckeraustauschstoff Xylit sorgt für cremigeres Eis und weniger Kristallbildung. Starten Sie erst mit einer kleineren Menge Xylith, da nicht jeder höhere Mengen Xylith verträgt.

## Umrechnungstabelle für Zuckerersatzstoffe

Uns allen steht inzwischen eine riesige Auswahl an Süßungsmitteln zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie für die Eis-Rezepte die angegebene Haushaltszucker-Menge gegen einen Zuckeraustausch-Stoff Ihrer Wahl tauschen.

Wenn Sie bisher immer auf den bewährten weißen Haushaltszucker gesetzt haben, probieren Sie doch einfach mal Neues! Einige Süßstoffe sind sogar gesünder und man kann – aufgrund des individuellen Aromas der Süßstoffe – dem Eis noch eine individuellere Note verpassen.

Folgende Tabelle unterstützt Sie dabei, die richtige Menge für die Rezepte umzurechnen, da wir in den Rezepten fast ausschließlich die Haushaltszucker-Menge angeben.

Zuckerersatzstoff	Aroma/Geschmack	Umrechnungsfaktor
Xylit	wie Haushaltszucker, nur etwas frischer	1
Erythrit	ähnlich wie Xylit, Xylit ist etwas fruchtiger	1,42
Stevia, flüssig	leicht bitter, lakritzartig	0,007
Ahornsirup	malzig, leicht karamell-artig	0,83
Agavendicksaft	Karamell	0,83
Honig	je nach Honig-Art etwas unterschiedlich	0,83
Kokosblütenzucker	Karamell	1

### **Beispiel für eine Umrechnung**

In einem Eisrezept werden 50 Gramm Haushalts-Zucker empfohlen. Um die korrekte Menge an Erythrit zu ermitteln, multiplizieren Sie die 50 Gramm mit 1,42. Somit wären für das Rezept 71 Gramm Erythrit zu verwenden.

