

10
Leckere

Eisrezepte



An alle Schlingel!

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt!

Kopieren, scannen oder jede andere Form der Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist strikt untersagt! Jeder Verstoß wird von meinem Anwalt ohne Vorankündigung knallhart abgemahnt und die Forderung eingetrieben!

Dadurch möchte ich meine ehrlichen Kunden schützen, die ihr hart verdientes Geld in dieses Produkt investieren.

Jedem Kunden ist es natürlich gestattet, diese Anleitung und Rezepte-Sammlung zur privaten Verwendung – so oft sie wollen - auszudrucken und zu nutzen. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

Vielen Dank für dein Verständnis.

Rezepte-Verzeichnis

Rezept #1 Bananen-Erdnuss-Sorbet

Rezept #2 Erfrischendes Grapefruit-Tomaten-Sorbet

Rezept #3 Eis mit Balsamico-Erdbeeren

Rezept #4 Beschwipste Birne mit Vanilleeis

Rezept #5 Erfrischendes Kaki-Apfel-Sorbet mit Honig

Rezept #6 Vanilleeis mit Zwetschgen

Rezept #7 Kiwi-Parfait

Rezept #8 Schoko-Quark-Eis mit Erdbeeren

Rezept #9 Blitzschnelles Bananeneis

Rezept #10 Gesundes Kirscheis

Rezept #1 Bananen-Erdnuss-Sorbet

Zutaten für 3 Portionen:

- | | | |
|---|-----|-------------------------------|
| 3 | Stk | reife Bananen |
| 2 | TL | Ahornsirup |
| 3 | TL | Erdnusscreme, crunchy |
| 3 | TL | gesalzene, geröstete Erdnüsse |



Zubereitung:

Am Vorabend die Bananen schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und über Nacht einfrieren.

Am nächsten Tag mit etwas Wasser in einem Blender oder in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Den Ahornsirup und die Erdnusscreme unterziehen in Gläser füllen und mit den Erdnüssen anrichten

Nährwerte pro Portion:

- 160,0 Kcal
- 26,0 g Kohlenhydrate
- 3,0 g Eiweiß
- 5,0 g Fett

Rezept #2 Erfrischendes Grapefruit-Tomaten-Sorbet

Zutaten für 4 Portionen:

1	kg	Strauchtomaten
1	Stk	Limette
1	Stk	rosa Grapefruit
4	EL	brauner Zucker
1	Blatt	Gelatine
3	EL	Limettensirup
100	g	griechischer Joghurt
50	ml	Milch
1	Prise	Vanillezucker



Zubereitung:

Die Tomaten waschen den Strunk entfernen und vierteln. Die Limettenschale fein abreiben, Limette und eine Grapefruihälfte auspressen. Zucker in einem Topf erhitzen und rühren bis er sich auflöst. So langeiterrühren, bis er eine leicht hellbraune Farbe annimmt.

Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Die Tomaten, den Limetten- und Grapefruitsaft zum Zucker geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, mit dem Sirup abschmecken.

Die Masse durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. Die Gelatine ausdrücken und unter die lauwarmer Eismasse rühren. Die Masse nach dem Abkühlen in ein flaches Gefäß füllen und mehrere Stunden ins Eisfach stellen. Zwischendurch immer wieder gut durchrühren, damit die Masse geschmeidiger wird.

Die restliche Grapefruit in Stücke schneiden. Joghurt, Milch und den Vanillezucker verrühren. Eis mit Fruchtfilets, Joghurtsauce und Limettenschale anrichten.

Nährwerte pro Portion:

- 190,0 Kcal
- 33,0 g Kohlenhydrate
- 6,0 g Eiweiß
- 2,0 g Fett

Rezept #3 Eis mit Balsamico-Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

- | | | |
|-----|-----|-----------------------------|
| 1 | EL | Cashewkerne |
| 500 | g | Erdbeeren |
| 2 | EL | dunkler Balsamicoessig |
| 1 | Stk | Vanilleschote |
| | | etwas Pfeffer aus der Mühle |
| 200 | g | Milcheis |
| | | etwas Zitronenmelisse |



Zubereitung:

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Erdbeeren putzen, halbieren und mit dem Balsamico-Essig, Vanillemark und Pfeffer vermischen.

Etwas ziehen lassen und mit jeweils einer Kugel Eis sowie etwas Zitronenmelisse anrichten.

Nährwerte pro Portion:

- 160,0 Kcal
- 19,0 g Kohlenhydrate
- 6,0 g Eiweiß
- 7,0 g Fett

Rezept #4 Beschwipste Birne mit Vanilleeis

Zutaten für 4 Portionen:

4	Stk	Williamsbirne
1	Stk	Zitrone
300	ml	Rotwein
1	Stk	Stange Zimt
1	Prise	Chilipulver
50	g	Rohrzucker
8	Stk	Kugeln Vanilleeis



Zubereitung:

Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Zitrone gründlich abwaschen, etwas von der Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Den restlichen Zitronensaft und Schalenabrieb mit Wein, Zimt, Chili und Zucker aufkochen. Die Temperatur reduzieren. Die Birnen in den Rotwein geben und circa 8 Minuten in dem Sud gar ziehen lassen (nicht kochen). Die Zimtstange herausnehmen und die Birnen abkühlen lassen.

Die Birnen mit je zwei Kugeln Vanilleeis und Rotweinsud anrichten.

Nährwerte pro Portion:

- 220,0 Kcal
- 34,0 g Kohlenhydrate
- 2,0 g Eiweiß
- 3,0 g Fett

Rezept #5 Erfrischendes Kaki-Apfel-Sorbet mit Honig

Zutaten für 2 Portionen:

0,12	l	lieblicher Weißwein
300	g	säuerliche Äpfel
2	Stk	Kaki
2	Stk	Sternanis
2	Stk	Gewürznelken
2	EL	Honig
1	Stk	Zitrone (Saft und Schale)
		etwas Melisse



Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden. Die Kakis schälen, und in Scheiben schneiden. Die Früchte mit den Gewürzen und dem Wein ca. 2 Minuten köcheln lassen. 2 Kakischeiben herausnehmen, und beiseite stellen. Die übrigen Früchte mit Honig, dem Zitronensaft und der Schale fein pürieren. Ca. 4 Stunden im Eisfach gefrieren lassen.

Das Fruchtsorbet vor dem Servieren mit einem Stabmixer cremig rühren. Mit den Kakischeiben und Melisse anrichten.

Nährwerte pro Portion:

- 250,0 Kcal
- 47,0 g Kohlenhydrate
- 1,0 g Eiweiß
- 1,0 g Fett

Rezept #6 Vanilleeis mit Zwetschgen

Zutaten für 4 Portionen:

600	g	Zwetschgen
200	ml	trockener Weißwein
1	Stk	Zitrone (Schale)
2	Stk	Stiele Zitronengras
1	Stk	Ingwer, wallnussgroß
50	g	Xylit
2	Stk	Sternanis
200	g	Vanilleeis



Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Vom Zitronengras die äußeren, harten Blätter entfernen, Rest in Stücke schneiden.

Die Zwetschgen waschen und halbieren. Steine mit einem spitzen Küchenmesser herauslösen.

Den Wein, 200 ml Wasser, Zitronenschale und Xylit in einen Topf geben. Das Zitronengras, Ingwer und Sternanis hinzufügen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren circa 25 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Die Zwetschgen zugeben und circa 3 Minuten mitköcheln lassen. Dann die Früchte mit einer Schöpfkelle herausheben und in eine Schüssel füllen.

Den Sud durch ein Sieb gießen, dabei das Zitronengras und den Ingwer herausfiltern. Die Früchte mit dem Sud begießen, mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das Eis in Scheiben schneiden und mit dem Kompott anrichten.

Nährwerte pro Portion:

- 220,0 Kcal
- 29,0 g Kohlenhydrate
- 3,0 g Eiweiß
- 5,0 g Fett

Rezept #7 Kiwi-Parfait

Zutaten für 6 Portionen:

6	Stk	Kiwi
4	Stk	Eigelb
60	g	Vollrohrzucker
4	EL	Ahornsirup
100	ml	Sahne
100	g	saure Sahne
300	g	fettarmer Jogurt
4	EL	ganze Mandeln
3	Stk	Stiele Zitronenmelisse
1	Stk	Orange (Saft)



Zubereitung:

Vier Kiwis halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben und durch ein Sieb streichen. Das Fruchtmarm mit dem Orangensaft verrühren. Eigelb, Vollrohrzucker und 3 EL heißes Wasser schaumig rühren. Den Ahornsirup und die Kiwi-Orangensaft-Mischung dazugeben.

Sahne steif schlagen, mit saurer Sahne und Jogurt unter die Kiwi-Masse heben. Abschmecken und in eine Form füllen. Über Nacht gefrieren lassen.

Für die Dekoration Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und auf einem Tuch ausbreiten. Zum Häuten einfach zwischen Daumen und Zeigefinger reiben. Geschälte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften anfangen.

Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Parfait auf eine Platte stürzen. Circa 20 Minuten antauen lassen und in Scheiben schneiden. Mit den übrigen Kiwis, Melisse und Mandeln garnieren.

Nährwerte pro Portion:

- 272,0 Kcal
- 26,0 g Kohlenhydrate
- 7,0 g Eiweiß
- 15,0 g Fett

Rezept #8 Schoko-Quark-Eis mit Erdbeeren

Zutaten für 2 Portionen:

500	g	Magerquark
6	EL	Kakaopulver
2	TL	Vanillezucker
3	EL	Schokostreusel
1	TL	Stevia
230	g	Erdbeeren



Zubereitung:

Den Magerquark mit Kakaopulver, Vanillezucker, Stevia und Schokostreuseln in einer Schüssel gut verrühren.

Die Erdbeeren putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Obst unter die Quarkmasse heben und für 20 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

Die Creme gut durchrühren und nochmals 25 Minuten kalt stellen. Danach die Eiscreme auf 2 Dessertgläser aufteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- 225,9 Kcal
- 25,2 g Kohlenhydrate
- 7,8 g Eiweiß
- 9,7 g Fett

Info: Stevia ist eine natürliche Alternative zu Zucker. Da Stevia praktisch nicht verstoffwechselt wird, bietet es zahlreiche Vorteile gegenüber normalem Zucker. Es beeinflusst nicht die Kalorienbilanz (keine Kalorien), Der Blutzuckerspiegel wird nicht beeinflusst.

Rezept #9 Blitzschnelles Bananeneis

Zutaten für 4 Portionen:

- | | | |
|---|-----|----------------|
| 4 | Stk | Bananen |
| 3 | EL | Honig |
| 2 | Stk | Becher Joghurt |
| 4 | EL | Zitronensaft |



Zubereitung:

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und ca. 2 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen.

Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Joghurt, Honig und Zitronensaft zugeben und nochmal mixen.

Nährwerte pro Portion:

- 225,9 Kcal
- 25,2 g Kohlenhydrate
- 7,8 g Eiweiß
- 9,7 g Fett

Rezept #10 Gesundes Kirscheis

Zutaten für 4 Portionen:

3	Stk	Banane
300	g	Kirschen
150	ml	Milch



Zubereitung:

Die Bananen schälen und fein schneiden. Die Kirschen waschen und entkernen. Das Obst mit der Milch zu einer cremigen Masse pürieren.

Für einige Stunden in das Eisfach stellen und öfters umrühren.

Nährwerte pro Portion:

- 135,0 Kcal
- 26,4 g Kohlenhydrate
- 2,6 g Eiweiß
- 2,7 g Fett