

# **Inoffizielles Ninja Creami Rezeptebuch**

**Einfache Rezepte für Eiscreme, Sorbet,  
Frozen Yogurt und Protein-Eis**

Lena Sommerfeld



# Impressum

Autorin: Lena Sommerfeld

Titel: Inoffizielles Ninja Creami Rezeptebuch

Untertitel: Ninja Creami Rezepte für Eiscreme, Sorbet, Frozen Joghurt und Protein-Eis

Ausgabe: Erste Ausgabe

Sprache: Deutsch Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, gespeichert oder weitergegeben werden. Die Rezepte, Texte und Hinweise wurden sorgfältig erstellt, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Die Nährwerte in diesem Buch sind ungefähre Angaben. Sie können je nach verwendeten Marken, Produkten, Portionsgrößen und Zubereitung abweichen.

## **Haftungsausschluss**

Dieses Buch ist ein inoffizielles Rezeptbuch und steht in keiner Verbindung zu Ninja, SharkNinja oder deren verbundenen Unternehmen. Alle genannten Marken dienen ausschließlich der Beschreibung der Kompatibilität.

Die Rezepte sind für Ninja Creami oder ähnliche Creami-Geräte gedacht. Bitte beachten Sie immer die Bedienungsanleitung Ihres eigenen Geräts, die maximale Füllmenge des Bechers und die Sicherheitshinweise des Herstellers.

Dieses Buch enthält keine medizinischen, therapeutischen oder diätetischen Versprechen. Protein-Eis und leichtere Varianten werden als eiweißreicher Genuss beschrieben, nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Nutzungshinweise.....	1
Grundregeln.....	2
Texturhilfe.....	2
<b>Cremige Klassiker für die Ninja Creami.....</b>	<b>3</b>
Vanille-Sahneeis.....	3
Klassisches Milcheis.....	4
Stracciatella-Eis.....	5
Karamell-Sahneeis.....	6
Erdbeer-Sahne-Klassiker.....	7
Zimt-Milcheis.....	8
Honig-Sahneeis.....	9
Pfirsich-Sahneeis.....	10
Zitronen-Sahneeis.....	11
Keks-Sahneeis.....	12
<b>Fruchtige Sorbets.....</b>	<b>13</b>
Erdbeersorbet.....	13
Mangosorbet.....	14
Himbeersorbet.....	15
Zitronensorbet.....	16
Pfirsichsorbet.....	17
Apfelsorbet.....	18
Kirschsorbet.....	19
Ananassorbet.....	20
Waldbeersorbet.....	21
Wassermelonensorbet.....	22
<b>Protein-Eis und leichte Varianten.....</b>	<b>23</b>
Vanille-Protein-Eis.....	23
Banane-Protein-Eis.....	24
Erdbeer-Protein-Eis.....	25
Quark-Protein-Eis.....	26
Kaffee-Protein-Eis.....	27
Beeren-Lite-Eis.....	28
Skyr-Vanille-Eis.....	29
Kakao-Protein-Eis.....	30

Mango-Protein-Eis .....	31
Protein-Eis mit Haferdrink .....	32
<b>Frozen Joghurt und Quark-Eis .....</b>	<b>33</b>
Naturjoghurt-Frozen-Yoghurt .....	33
Honig-Joghurt-Eis .....	34
Himbeer-Joghurt-Eis .....	35
Zitronen-Joghurt-Eis .....	36
Vanille-Quark-Eis .....	37
Erdbeer-Quark-Eis .....	38
Skyr-Heidelbeer-Eis .....	39
Joghurt-Mango-Eis .....	40
Quark-Kirsch-Eis .....	41
Joghurt-Pfirsich-Eis .....	42
<b>Schokoladige Creami-Rezepte .....</b>	<b>43</b>
Klassisches Schokoladeneis .....	43
Dunkles Kakao-Eis .....	44
Schoko-Bananen-Eis .....	45
Schoko-Kokos-Eis .....	46
Schoko-Haselnuss-Eis .....	47
Schoko-Minze-Eis .....	48
Schoko-Espresso-Eis .....	49
Schoko-Keks-Eis .....	50
Schoko-Protein-Eis .....	51
Schoko-Pudding-Eis .....	52
<b>Vegane Creami-Ideen .....</b>	<b>53</b>
Veganes Vanilleeis .....	53
Kokos-Mango-Eis .....	54
Haferdrink-Schoko-Eis .....	55
Veganes Erdbeereis .....	56
Bananen-Erdnuss-Eis .....	57
Mandel-Vanille-Eis .....	58
Veganes Kaffeeeis .....	59
Kokos-Himbeer-Eis .....	60
Sojajoghurt-Frozen-Dessert .....	61
Veganes Zitroneneis .....	62
<b>Kinderfreundliche Rezepte .....</b>	<b>63</b>

Bananen-Milcheis .....	63
Erdbeer-Joghurt-Eis .....	64
Vanille-Keks-Eis .....	65
Apfelmus-Eis .....	66
Schoko-Milch-Eis .....	67
Himbeer-Sahneeis .....	68
Mango-Joghurt-Eis .....	69
Milchshake-Eis .....	70
Kakao-Bananen-Eis .....	71
Pfirsich-Vanille-Eis .....	72
<b>Kaffee-, Nuss- und Dessertsorten</b> .....	73
Cappuccino-Eis .....	73
Espresso-Sahneeis .....	74
Haselnuss-Eis .....	75
Mandel-Vanille-Eis .....	76
Erdnuss-Karamell-Eis .....	77
Tiramisu-Creami-Eis .....	78
Milchreis-Zimt-Eis .....	79
Käsekuchen-Eis .....	80
Pudding-Vanille-Eis .....	81
Apfelstrudel-Eis .....	82
<b>Mix-ins, Toppings und Saucen</b> .....	83
Schokoladenraspel als Mix-in .....	83
Keksstücke als Mix-in .....	84
Karamellsauce .....	85
Beerensauce .....	86
Schokoladensauce .....	87
Nusskrokant .....	88
Joghurt-Topping .....	89
Zimt-Zucker-Topping .....	90
Fruchtkompott .....	91
Knusper-Topping .....	92
<b>Schnelle Creami-Desserts</b> .....	93
Schnelles Vanille-Milchshake-Dessert .....	93
Erdbeer-Milkshake aus Creami-Basis .....	94
Kaffee-Milkshake .....	95

Schoko-Bananen-Dessert .....	96
Joghurt-Beeren-Becher .....	97
Mango-Creami-Creme .....	98
Keks-Vanille-Becher .....	99
Karamell-Sahne-Dessert .....	100
Zitronen-Joghurt-Dessert .....	101
Pfirsich-Milchshake-Dessert .....	102
Bonus-Basisrezepte .....	103
Einkaufsliste .....	105
WaffelröllchenRezeptfinder .....	107
Pfirsich-Milchshake-DessertAllergene & Austausch .....	108
Nährwert-Hinweis .....	110
Aufbewahrung .....	110
Register .....	111
ZitronensorbetSchlusswort .....	115
Notizseiten .....	115

## **Vorwort**

Eis zu Hause zuzubereiten muss nicht kompliziert sein. Mit einem Creami-Gerät lassen sich einfache Zutaten wie Milch, Sahne, Joghurt, Quark, Früchte oder Pflanzendrinks in cremige Desserts verwandeln.

Dieses Buch richtet sich an alle, die unkomplizierte Rezepte für den Alltag suchen: klassische Eiscreme, fruchtige Sorbets, Frozen Joghurt, vegane Ideen und eiweißreichere Varianten. Die Rezepte verwenden Zutaten, die in deutschen Supermärkten leicht erhältlich sind.

Alle Rezepte sind für haushaltsübliche Creami-Becher ausgelegt. Die Becher werden nie über die maximale Fülllinie hinaus gefüllt. Mix-ins wie Nüsse, Schokolade oder Kekse werden erst nach dem ersten Creamify-Durchlauf zugegeben.

## **Nutzungshinweise**

Jedes Rezept ist nach demselben einfachen Aufbau geschrieben. So sehen Sie schnell, wie lange die Vorbereitung dauert, welches Programm geeignet ist und welche Zutaten benötigt werden.

Die Basis wird immer zuerst glatt verrührt oder püriert. Danach wird sie in den Creami-Becher gefüllt und mindestens 24 Stunden eingefroren. Vor dem Verarbeiten sollte der Becher kurz antauen, damit das Gerät die Masse gleichmäßiger verarbeiten kann.

Wenn das Ergebnis nach dem ersten Durchlauf krümelig oder pulvrig wirkt, ist das meist normal. Geben Sie 1–2 EL Milch, Sahne, Pflanzendrink oder Wasser hinzu und nutzen Sie Re-Spin.

Mix-ins werden erst nach dem ersten Creamify-Durchlauf zugegeben. Dazu zählen Schokolade, Kekse, Nüsse, Krokant, Kokosraspel oder kleine weiche Fruchtstücke. Harte Stücke, Eiswürfel oder große gefrorene Früchte gehören nicht direkt in den Becher.

## **Grundregeln**

Füllen Sie den Creami-Becher nie über die Max-Fill-Markierung. Beim Verarbeiten braucht die gefrorene Masse Platz.

Frieren Sie jede Basis mindestens 24 Stunden auf einer ebenen Fläche ein. Eine schiefe Oberfläche kann das Ergebnis ungleichmäßig machen.

Verarbeiten Sie keine großen harten Stücke, Eiswürfel oder ganze tiefgefrorene Früchte als Mix-in. Früchte werden vor dem Einfrieren püriert oder weich verarbeitet.

Lassen Sie den Becher vor dem Verarbeiten etwa 5–10 Minuten antauen. Sehr harte Basen können dadurch gleichmäßiger cremig werden.

Süße, Fett und Flüssigkeit beeinflussen die Textur. Zu wenig Zucker oder Fett kann zu einem sehr festen, eisigen Ergebnis führen.

Nutzen Sie Re-Spin, wenn das Eis nach dem ersten Durchlauf trocken, bröselig oder pulvrig aussieht.

## **Texturhilfe**

Wenn das Eis krümelig ist: 1–2 EL Milch, Sahne, Pflanzendrink oder Wasser zugeben und Re-Spin nutzen.

Wenn das Eis pulvrig wirkt: Die Basis enthält oft zu wenig Flüssigkeit oder Fett. Kurz antauen lassen, etwas Flüssigkeit zugeben und erneut verarbeiten.

Wenn das Eis zu hart ist: Den Becher 5–10 Minuten länger antauen lassen. Danach Re-Spin nutzen.

Wenn das Eis zu weich ist: Die Basis war eventuell nicht lange genug gefroren oder enthält zu viel Flüssigkeit. Beim nächsten Mal mindestens 24 Stunden einfrieren und weniger zusätzliche Flüssigkeit verwenden.

Wenn Mix-ins ungleichmäßig verteilt sind: Nur kleine Stücke verwenden und das Mix-In-Programm erst nach dem ersten Creamify-Durchlauf starten.

# Cremige Klassiker für die Ninja Creami

## Vanille-Sahneeis

### **Kurze Einführung:**

Dieses Eis ist cremig, mild und ein guter Einstieg für jedes Creami-Gerät. Es passt zu Waffeln, Beeren oder einfach pur.

### **Vorbereitungszeit:**

10 Minuten

### **Gefrierzeit:**

mindestens 24 Stunden

### **Portionen:** 3

### **Programm:**

Ice Cream, Re-Spin, Mix-In

### **Tipp:**

Vanilleextrakt gibt ein runderes Aroma als nur Vanillezucker.

### **Zutaten:**

200 ml Vollmilch, 150 ml Sahne, 45 g Zucker, 1 TL Vanilleextrakt, 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten glatt verrühren. 2. In den Creami-Becher füllen, höchstens bis zur Max-Fill-Markierung. 3. Mindestens 24 Stunden einfrieren. 4. 10 Minuten antauen lassen. 5. Mit Ice Cream verarbeiten. 6. Bei Bedarf Re-Spin nutzen. 7. Mix-ins erst danach zugeben.

### **Nährwerte pro Portion:**

ca. 245 Kalorien, 4 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 17 g Fett, 20 g Zucker

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Milch und Sahne sorgen für eine stabile, cremige Basis. Die kleine Salzmenge hebt die Vanille hervor.

**Häufige Fehler & wie man sie vermeidet:** Zu fest: etwas länger antauen lassen. Krümelig: 1–2 EL Milch zugeben und Re-Spin nutzen.

# Klassisches Milcheis

## Kurze Einführung:

Ein schlichtes, weiches Milcheis mit sauberem Geschmack. Es eignet sich gut als Grundrezept für Toppings und Saucen.

## Vorbereitungszeit:

8 Minuten

## Gefrierzeit:

mindestens 24 Stunden

## Portionen: 3

## Programm:

Ice Cream, Re-Spin, Mix-In

## Tipp:

Für mehr Cremigkeit 1 EL Magermilchpulver einrühren.

## Zutaten:

280 ml Vollmilch, 80 ml Sahne, 40 g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 1 Prise Salz

## Zubereitung:

1. Zutaten glatt verrühren. 2. In den Creami-Becher geben, die Max-Fill-Markierung beachten. 3. Mindestens 24 Stunden einfrieren. 4. 10 Minuten antauen lassen. 5. Mit Ice Cream verarbeiten. 6. Falls nötig Re-Spin wählen. 7. Mix-ins erst nach dem ersten Creamify zugeben.

## Nährwerte pro Portion:

ca. 185 Kalorien, 5 g Eiweiß, 23 g Kohlenhydrate, 8 g Fett, 22 g Zucker

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Der höhere Milchanteil macht das Eis leicht, Sahne verhindert eine zu harte Textur.

**Häufige Fehler & wie man sie vermeidet:** Zucker stark reduzieren macht das Eis härter. Bei pulvriger Textur 1–2 EL Milch zugeben und Re-Spin starten.

# Stracciatella-Eis

## **Kurze Einführung:**

Cremiges Vanilleeis mit feinen Schokoladenstückchen. Die Schokolade kommt erst nach dem ersten Durchlauf hinein.

## **Vorbereitungszeit:**

12 Minuten

## **Gefrierzeit:**

mindestens 24 Stunden

## **Portionen:** 3

## **Programm:**

Ice Cream, Re-Spin, Mix-In

## **Tipp:**

Sehr fein gehackte Zartbitterschokolade verteilt sich besser als große Stücke.

## **Zutaten:**

200 ml Vollmilch, 140 ml Sahne, 40 g Zucker, 1 TL Vanilleextrakt, 25 g fein gehackte Zartbitterschokolade

## **Zubereitung:**

1. Milch, Sahne, Zucker und Vanille glatt verrühren. 2. In den Becher füllen, nicht über die Max-Fill-Markierung. 3. Mindestens 24 Stunden einfrieren. 4. 10 Minuten antauen lassen. 5. Mit Ice Cream verarbeiten. 6. Bei Bedarf Re-Spin nutzen. 7. Schokolade zugeben und mit Mix-In einarbeiten.

## **Nährwerte pro Portion:**

ca. 255 Kalorien, 4 g Eiweiß, 23 g Kohlenhydrate, 17 g Fett, 22 g Zucker

**Warum dieses Rezept funktioniert:** Die glatte Basis wird zuerst cremig verarbeitet, dadurch bleiben die Schokostückchen angenehm fein.

**Häufige Fehler & wie man sie vermeidet:** Schokolade nicht vor dem Einfrieren einrühren. Bei krümeliger Basis 1–2 EL Milch zugeben und Re-Spin nutzen.