

Ninja CREAMi Deluxe Rezeptbuch für Anfänger

**200+ gesunde Eisrezepte: proteinreich,
zuckerarm & cremig – mit Nährwertangaben**

Hannah Eisler

Copyright © 2026 Hannah Eisler

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschließlich aller Texte, Rezepte, Tabellen und Gestaltungselemente ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, elektronische Speicherung, Verarbeitung und Verbreitung.

Die Rezepte in diesem Buch wurden unabhängig entwickelt. Nährwertangaben sind sorgfältig geschätzte Durchschnittswerte und können je nach verwendeten Produkten, Marken, Portionsgrößen und Zubereitung abweichen. Sie ersetzen keine medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung.

Dieses Buch ist ein unabhängiges, inoffizielles Rezeptbuch. Es steht in keiner Verbindung zu SharkNinja Operating LLC oder deren Marken. Ninja, Ninja CREAMi und Ninja CREAMi Deluxe sind geschützte Marken ihrer jeweiligen Eigentümer und werden ausschließlich zur Beschreibung der Gerätekompatibilität verwendet.

Die Verwendung des Geräts erfolgt auf eigene Verantwortung und gemäß der Bedienungsanleitung des Herstellers.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Kurze Gebrauchsanleitung.....	1
1. Cremiges Vanille-Skyr-Eis.....	3
2. Klassisches Schokoladen-Eis Light.....	3
3. Erdbeer-Joghurt-Sorbet.....	4
4. Kaffee-Protein-Eis.....	4
5. Mango-Kokos-Sorbet.....	5
6. Bananen-Erdnuss-Protein-Eis.....	5
7. Heidelbeer-Cheesecake-Eis.....	6
8. Zitronen-Quark-Eis.....	6
9. Haselnuss-Schoko-Gelato.....	7
10. Himbeer-Vanille-Frozen-Yogurt.....	7
11. Apfel-Zimt-Eis.....	8
12. Stracciatella-Protein-Eis.....	8
13. Pfirsich-Buttermilch-Eis.....	9
14. Kokos-Vanille-Eis vegan.....	9
15. Schoko-Brownie-Milkshake.....	10
16. Wassermelonen-Limetten-Slushie.....	10
17. Cookies-and-Cream Light.....	11
18. Kirsch-Schoko-Eis.....	11
19. Pistazien-Gelato Light.....	12
20. Weihnachts-Spekulatius-Eis.....	12
21. Vanille-Mandel-Eis.....	13
22. Himbeer-Protein-Cheesecake.....	13
23. Low-Calorie Gurke-Limetten-Sorbet.....	14
24. Dunkles Kakao-Kirsch-Gelato.....	14
25. Erdbeer-Bananen-Milchshake.....	15
26. Apfel-Birnen-Sorbet.....	15
27. Salted-Caramel-Protein-Eis.....	16
28. Orange-Vanille-Frozen-Yogurt.....	16
29. Espresso-Schoko-Chip-Eis.....	17
30. Pflaumen-Zimt-Eis.....	17
31. Weiße-Schokolade-Himbeer-Eis.....	18
32. Grüner Kiwi-Slushie.....	18
33. Latte-Macchiato-Protein-Eis.....	19

34. Ananas-Kokos-Frozen-Yogurt	19
35. Kinder-Schoko-Bananen-Eis	20
36. Joghurt-Honig-Walnuss-Gelato	20
37. Beeren-Mix-Sorbet	21
38. Vanille-Keks-Protein-Eis	21
39. Heidelbeer-Lavendel-Eis	22
40. Bratapfel-Protein-Eis	22
41. Erdbeer-Rhabarber-Eis	23
42. Schoko-Minze-Protein-Eis	23
43. Pfirsich-Maracuja-Sorbet	24
44. Zimt-Roll-Eis Light	24
45. Zitronen-Basilikum-Sorbet	25
46. Erdnuss-Schoko-Protein-Eis	25
47. Heidelbeer-Zitrone-Skyr-Eis	26
48. Aprikosen-Joghurt-Eis	26
49. Matcha-Vanille-Eis	27
50. Karamell-Apfel-Eis	27
51. Schwarzwälder-Kirsch-Eis Light	28
52. Birne-Vanille-Gelato	28
53. Limetten-Joghurt-Eis	29
54. Kokos-Schoko-Chip-Eis vegan	29
55. Trauben-Zitronen-Slushie	30
56. Quark-Mohn-Zitrone-Eis	30
57. Schoko-Haselnuss-Protein-Eis	31
58. Mango-Lassi-Eis	31
59. Vanille-Kirsche-Frozen-Yogurt	32
60. Lebkuchen-Kakao-Eis	32
61. Erdbeer-Kokos-Protein-Eis	33
62. Schoko-Orange-Eis	33
63. Grüner Apfel-Sorbet	34
64. Vanille-Hafer-Cookie-Eis	34
65. Brombeer-Joghurt-Eis	35
66. Cappuccino-Gelato	35
67. Ananas-Minze-Sorbet	36
68. Cheesecake-Zitrone-Protein-Eis	36
69. Melone-Joghurt-Eis	37

70. Mandel-Schoko-Splitter-Eis	37
71. Rote-Beete-Himbeer-Sorbet	38
72. Tiramisu-Protein-Eis	38
73. Erdbeer-Vanille-Milchshake	39
74. Pflaumen-Vanille-Frozen-Yogurt	39
75. Schoko-Chili-Gelato	40
76. Banane-Joghurt-Honig-Eis	40
77. Beeren-Skyr-Protein-Eis	41
78. Grapefruit-Rosmarin-Sorbet	41
79. Vanille-Cashew-Eis vegan	42
80. Winterliche Orange-Zimt-Eiscreme	42
81. Himbeer-Kokos-Sorbet	43
82. Vanille-Protein-Eis mit Blaubeerswirl	43
83. Schoko-Kokos-Protein-Eis	44
84. Mango-Maracuja-Slushie	44
85. Apfelstrudel-Eis Light	45
86. Joghurt-Blaubeer-Milchshake	45
87. Mokka-Haselnuss-Eis	46
88. Erdbeer-Rote-Grütze-Eis	46
89. Pistazie-Vanille-Protein-Eis	47
90. Pfirsich-Eistee-Slushie	47
91. Quark-Vanille-Himbeer-Eis	48
92. Schoko-Banane-Mandel-Eis	48
93. Zitrone-Ingwer-Sorbet	49
94. Protein-Eis Schwarze Johannisbeere	49
95. Milchreis-Zimt-Eis	50
96. Wassermelone-Erdbeer-Sorbet	50
97. Karamell-Kaffee-Eis	51
98. Veganes Erdbeer-Vanille-Eis	51
99. Zimt-Pflaume-Protein-Eis	52
100. Spekulatius-Vanille-Milkshake	52
101. Vanille-Quark-Eis mit Erdbeerstückchen	53
102. Schoko-Espresso-Protein-Eis	53
103. Birne-Zimt-Sorbet	54
104. Kokos-Mandel-Eis vegan	54
105. Blaubeer-Bananen-Frozen-Yogurt	54

106. Haselnuss-Vanille-Gelato	55
107. Gurke-Apfel-Minze-Slushie	55
108. Cookies-Cream-Protein-Milkshake	56
109. Erdbeer-Ricotta-Gelato	56
110. Schwarzer-Sesam-Eis	57
111. Johannisbeer-Joghurt-Eis	57
112. Banane-Kakao-Protein-Eis	58
113. Zitronen-Buttermilch-Eis	58
114. Tropenfrucht-Sorbet	58
115. Erdnuss-Banane-Milkshake	59
116. Mohn-Marzipan-Eis Light	59
117. Schoko-Himbeer-Brownie-Eis	60
118. Ananas-Joghurt-Slushie	60
119. Heidelbeer-Kefir-Eis	61
120. Weihnachts-Vanille-Protein-Eis	61
121. Erdbeer-Mascarpone-Eis Light	62
122. Apfel-Minze-Sorbet	62
123. Schoko-Protein-Eis mit Kakaonibs	63
124. Banane-Kokos-Eis vegan	63
125. Pfirsich-Himbeer-Frozen-Yogurt	64
126. Kaffee-Mandel-Protein-Eis	64
127. Mango-Joghurt-Slushie	65
128. Heidelbeer-Frischkäse-Eis	65
129. Limette-Kokos-Sorbet	65
130. Stracciatella-Skyr-Eis	66
131. Brombeer-Vanille-Protein-Eis	66
132. Schoko-Karamell-Gelato	67
133. Orange-Möhren-Sorbet	67
135. Kirsch-Joghurt-Milkshake	68
136. Ananas-Kokos-Eis vegan	69
137. Kirsche-Mandel-Protein-Eis	69
138. Johannisbeer-Slushie	70
139. Nuss-Nougat-Eis Light	70
140. Bratapfel-Vanille-Gelato	71
141. Birne-Mandel-Eis	71
142. Schoko-Erdbeer-Protein-Eis	72

143. Kiwi-Apfel-Sorbet.....	72
144. Vanille-Mohn-Eis.....	72
145. Mango-Himbeer-Sorbet.....	73
146. Kaffee-Keks-Eis Light.....	73
147. Erdbeer-Basilikum-Eis.....	73
148. Kokos-Limetten-Gelato.....	74
149. Banane-Espresso-Eis.....	74
150. Kinder-Vanille-Beeren-Eis.....	74
151. Schoko-Zimt-Protein-Eis.....	75
152. Pfirsich-Vanille-Gelato.....	75
153. Granatapfel-Slushie.....	75
154. Heidelbeer-Mandel-Protein-Eis.....	76
155. Apfel-Karamell-Milkshake.....	76
156. Zitrone-Himbeer-Frozen-Yogurt.....	76
157. Vanille-Chai-Eis.....	77
158. Traube-Apfel-Sorbet.....	77
159. Protein-Eis Pfirsich-Melba.....	77
160. Schoko-Kokos-Milkshake.....	78
161. Aprikose-Vanille-Protein-Eis.....	78
162. Schoko-Pfefferminz-Eis.....	78
163. Wassermelone-Gurke-Slushie.....	79
164. Joghurt-Waldfrucht-Eis.....	79
165. Vanille-Erdnuss-Protein-Eis.....	79
166. Orange-Joghurt-Sorbet.....	79
167. Kirsche-Schmand-Eis Light.....	80
168. Kakao-Bananen-Slushie.....	80
169. Himbeer-Pistazien-Gelato.....	80
170. Protein-Eis Apfel-Zimt-Quark.....	81
171. Erdbeer-Milchreis-Eis.....	81
172. Grapefruit-Orange-Sorbet.....	81
173. Schoko-Marzipan-Eis Light.....	81
174. Mango-Banane-Milkshake.....	82
175. Heidelbeer-Zimt-Frozen-Yogurt.....	82
176. Kokos-Kaffee-Eis.....	82
177. Pflaume-Mandel-Gelato.....	82
178. Protein-Eis Schoko-Kirsche.....	83

179. Melone-Minze-Sorbet	83
180. Lebkuchen-Vanille-Gelato	83
181. Erdbeer-Rhabarber-Slushie	83
182. Vanille-Kokos-Protein-Eis	84
183. Orange-Schoko-Chip-Eis	84
184. Birne-Schoko-Eis	84
185. Himbeer-Limetten-Sorbet	84
186. Protein-Eis Cookies & Banana	85
187. Apfel-Holunder-Sorbet	85
188. Schoko-Quark-Eis mit Orange	85
189. Pfirsich-Kokos-Sorbet	85
190. Zimtstern-Protein-Eis	86
191. Erdbeer-Käsekuchen-Milkshake	86
192. Veganes Schoko-Avocado-Eis	86
193. Mango-Skyr-Protein-Eis	86
194. Rote-Beeren-Gelato	87
195. Cola-Zitronen-Slushie	87
196. Vanille-Kirsch-Stracciatella	87
197. Bratapfel-Keks-Eis	87
198. Protein-Eis Weiße Schokolade Himbeere	88
199. Winter-Punsch-Sorbet	88
200. Festliches Vanille-Nuss-Eis	88
Anhang	89
7-Tage-Eiscreme-Plan	89
Servieren: Mit Zimt und gehackten MandelnEinkaufsliste nach Kategorien	89
Proteinpulver-Ratgeber	91
Häufige Fehler und schnelle Lösungen	92
Programmauswahl-Tabelle für den Ninja CREAMi Deluxe	93
Nährwert-Hinweis	93
Allergen-Hinweis	94
Haftungsausschluss	94
Schlusswort	94

Vorwort

Selbstgemachtes Eis muss nicht schwer, überladen oder ungesund sein. Mit dem Ninja CREAMi Deluxe lassen sich gefrorene Basen in wenigen Minuten in cremige Desserts verwandeln, die besser zu den eigenen Vorlieben passen als viele fertige Produkte aus dem Supermarkt.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die unkomplizierte Rezepte suchen: Einsteiger, Familien, Sportbegeisterte und alle, die bewusst genießen möchten. Viele Rezepte sind proteinreich, zuckerarm oder kalorienbewusst gestaltet. Andere orientieren sich an klassischen Liebblingssorten und zeigen, wie sich vertraute Eiscreme-Geschmäcker zu Hause einfach nachbilden lassen.

Die Rezepte wurden so entwickelt, dass die Zutaten in deutschen Supermärkten, Drogerien oder gut sortierten Biomärkten erhältlich sind. Die Nährwerte sind sorgfältig geschätzt, können jedoch je nach Marke und verwendeten Produkten leicht abweichen.

Dieses Buch ist kein offizielles Handbuch des Herstellers. Bitte beachte immer die Bedienungsanleitung deines Geräts und halte dich an die angegebenen Füllmengen und Sicherheitshinweise.

Kurze Gebrauchsanleitung

Für die meisten Rezepte wird zuerst eine flüssige oder cremige Basis angerührt. Diese kommt in den Deluxe-Behälter und wird mindestens 24 Stunden auf einer ebenen Fläche eingefroren. Die Oberfläche sollte möglichst glatt sein. Nach dem Einfrieren wird der Behälter kurz bei Raumtemperatur stehen gelassen, dann im Gerät verarbeitet.

Grundregeln für cremige Ergebnisse:

Verwende ausreichend Flüssigkeit, etwas Fett oder eine cremige Proteinquelle und eine passende Süße. Sehr fettarme und zuckerarme Rezepte profitieren oft von Magerquark, Skyr, Frischkäse, Banane, Inulin oder einem zweiten Durchlauf mit Re-Spin.

Programme kurz erklärt:

Ice Cream eignet sich für klassische Milch- und Sahnebasis. Lite Ice Cream passt gut zu leichten, proteinreichen oder zuckerarmen Rezepten. Gelato ist ideal für dichtere, intensivere Sorten. Sorbet wird für reine Fruchtbasen verwendet. Milkshake verarbeitet bereits fertige Eisbasen mit zusätzlicher Flüssigkeit. Slushie eignet sich für fruchtige, halbgefrorene Getränke. Re-Spin verbessert bröselige oder trockene Ergebnisse.

Nährwert-Hinweis:

Alle Angaben sind Schätzwerte pro Portion. Sie ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung.