

Das große Ninja Creami Rezeptbuch für Anfänger

**100 cremige Eisrezepte, Sorbets, Frozen Yogurt, Protein-Eis
& Milchshakes**

Emilia Brandt

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Emilia Brandt

Alle Rechte vorbehalten.

Das große Ninja Creami Rezeptbuch für Anfänger
100 cremige Eisrezepte, Sorbets, Frozen Yogurt, Protein-Eis & Milchshakes

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung oder Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Fehlerfreiheit oder abweichende Ergebnisse übernommen werden. Die Anwendung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Die Nennung von „Ninja Creami“ dient ausschließlich der Beschreibung des verwendeten Küchengeräts. Es handelt sich nicht um ein offizielles Produkt und steht in keiner Verbindung zum Hersteller.

Alle genannten Marken und Produktnamen gehören den jeweiligen Rechteinhabern.

Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch und steht in keiner Verbindung zum Hersteller des Ninja Creami. Es handelt sich nicht um ein offizielles Produkt, keine offizielle Anleitung und keine vom Hersteller geprüfte Veröffentlichung.

Die Bezeichnung „Ninja Creami“ wird ausschließlich verwendet, um das Gerät zu beschreiben, für das die Rezepte entwickelt wurden. Alle genannten Marken, Produktnamen und Warenzeichen gehören den jeweiligen Rechteinhabern.

Die Rezepte, Hinweise und Anwendungsempfehlungen in diesem Buch beruhen auf allgemeiner Küchenerfahrung und dienen der praktischen Orientierung im privaten Haushalt.

Haftungsausschluss

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen ausschließlich der allgemeinen Information und privaten Anwendung in der Küche. Sie ersetzen keine persönliche Ernährungsberatung, medizinische Beratung oder individuelle gesundheitliche Empfehlung.

Nährwerte, Kalorienangaben und Portionsgrößen sind Näherungswerte. Sie können je nach verwendeten Marken, Zutaten, Reifegrad der Früchte, Fettgehalt von Milchprodukten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Die Ergebnisse im Ninja Creami können je nach Gefrierfach, Gefriertemperatur, Füllmenge, Zutatenstruktur, Antauzeit und Gerätezustand unterschiedlich ausfallen. Bei sehr harten, ungleichmäßig gefrorenen oder stark gewölbten Oberflächen sollte die Masse vor der Verarbeitung geprüft und gegebenenfalls geglättet werden.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsanforderungen müssen alle Zutaten eigenverantwortlich geprüft und bei Bedarf ersetzt werden. Besondere Vorsicht gilt bei Nüssen, Milchprodukten, Eiweißpulver, Süßungsmitteln und verarbeiteten Lebensmitteln.

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, Verletzungen, Unverträglichkeiten oder abweichende Ergebnisse, die durch die Anwendung der Rezepte, unsachgemäße Nutzung des Geräts oder individuelle Abwandlungen entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Markenhinweis	4
Haftungsausschluss	4
Vorwort	1
Einleitung	1
Was ist der Ninja Creami?	2
Grundprinzip der Zubereitung	2
Häufige Fehler und einfache Lösungen	4
Klassische Eiscreme	6
Cremiges Vanilleeis	6
Schokoladen-Sahne-Eis	7
Erdbeer-Sahne-Eis	8
Stracciatella-Eis	9
Haselnuss-Eis	10
Karamell-Eis	11
Cookies-and-Cream-Eis	12
Joghurt-Vanille-Eis	13
Banane-Vanille-Eis	14
Sahne-Kirsch-Eis	15
Fruchteis und Sorbets	16
Mango-Sorbet	16
Himbeer-Sorbet	17
Erdbeer-Bananen-Sorbet	18
Zitronen-Sorbet	19
Pfirsich-Sorbet	20
Ananas-Kokos-Sorbet	21
Waldbeer-Sorbet	22
Apfel-Zimt-Sorbet	23
Melonen-Limetten-Sorbet	24
Birnen-Vanille-Sorbet	25
Frozen Yogurt	26
Himbeer-Frozen-Yogurt	26
Mango-Joghurt-Eis	27
Erdbeer-Vanille-Frozen-Yogurt	28
Heidelbeer-Frozen-Yogurt	29
Kirsch-Joghurt-Eis	30

Honig-Walnuss-Frozen-Yogurt	31
Zitronen-Joghurt-Eis	32
Pfirsich-Joghurt-Eis	33
Apfel-Zimt-Frozen-Yogurt	34
Kokos-Limetten-Frozen-Yogurt	35
Beeren-Skyr-Frozen-Yogurt	36
Protein-Eis	37
Schoko-Protein-Eis	37
Vanille-Protein-Eis	38
Erdbeer-Skyr-Protein-Eis	39
Banane-Erdnuss-Protein-Eis	40
Kaffee-Protein-Eis	41
Heidelbeer-Quark-Protein-Eis	42
Kokos-Protein-Eis	43
Apfel-Zimt-Protein-Eis	44
Stracciatella-Protein-Eis	45
Mango-Skyr-Protein-Eis	46
Zuckerarme Eisrezepte	47
Zuckerarmes Vanille-Quark-Eis	47
Zuckerarmes Schoko-Skyr-Eis	48
Erdbeer-Eis ohne Zuckerzusatz	49
Heidelbeer-Joghurt-Eis ohne Zuckerzusatz	50
Kokos-Vanille-Eis zuckerarm	51
Himbeer-Skyr-Eis zuckerarm	52
Kaffee-Eis zuckerarm	53
Banane-Kakao-Eis ohne Zuckerzusatz	54
Pfirsich-Quark-Eis zuckerarm	55
Mandel-Zimt-Eis zuckerarm	56
Schokoladen- und Nuss-Eis	57
Walnuss-Honig-Eis	57
Schoko-Haselnuss-Eis	58
Mandel-Schoko-Eis	59
Pistazien-Eis	60
Erdnuss-Schoko-Eis	61
Schoko-Kokos-Eis	62
Cashew-Vanille-Eis	63

Schoko-Mandel-Crunch-Eis	64
Dunkles Kakao-Eis	65
Nuss-Nougat-Eis	66
Kaffee-, Karamell- und Dessert-Eis	67
Karamell-Sahne-Eis	67
Eiskaffee-Creme	68
Cappuccino-Eis	69
Espresso-Schoko-Eis	70
Salzkaramell-Eis	71
Tiramisu-Eis	72
Käsekuchen-Eis	73
Brownie-Schoko-Eis	74
Apfelstrudel-Eis	75
Zimtschnecken-Eis	76
Kinderfreundliche Eisrezepte	77
Erdbeer-Milch-Eis	77
Bananen-Schoko-Eis	78
Keks-Vanille-Eis	79
Apfelmus-Vanille-Eis	80
Milchreis-Zimt-Eis	81
Himbeer-Bananen-Eis	82
Kakao-Keks-Eis	83
Pfirsich-Joghurt-Eis	84
Schoko-Bananen-Crunch-Eis	85
Vanille-Beeren-Konfetti-Eis	86
Milchshakes und Creami-Drinks	87
Vanille-Milchshake	87
Schoko-Milchshake	88
Erdbeer-Milchshake	89
Bananen-Milchshake	90
Kaffee-Frappé	91
Mango-Lassi-Drink	92
Heidelbeer-Skyr-Shake	93
Schoko-Bananen-Shake	94
Kokos-Ananas-Drink	95
Vanille-Keks-Shake	96

Besondere Dessertideen	97
Pflaumen-Zimt-Eis	97
Schwarzwälder-Kirsch-Eis	98
Vanille-Beeren-Cheesecake-Eis	99
Bratapfel-Eis	100
Bienenstich-Eis	101
Milkschokoladen-Pudding-Eis	102
Kirsch-Streusel-Eis	103
Kokos-Mango-Dessert-Eis	104
Schoko-Keks-Dessert-Eis	105
Himbeer-Mascarpone-Eis	106
Schlusswort	107
Danksagung	107
Eigene Rezeptnotizen	108

Vorwort

Selbst gemachtes Eis muss nicht kompliziert sein. Viele Menschen denken bei Eis zunächst an aufwendige Maschinen, lange Küchenarbeit oder Rezepte, die nur mit sehr viel Zucker und Sahne gelingen. Der Ninja Creami eröffnet hier eine andere Möglichkeit: Die Basis wird vorbereitet, eingefroren und später frisch cremig verarbeitet.

Dieses Buch richtet sich an alle, die einfache, klare und alltagstaugliche Rezepte suchen. Ob klassisches Vanilleeis, fruchtiges Sorbet, Frozen Yogurt, Protein-Eis, zuckerarme Varianten oder cremige Dessertideen – die Rezepte sind so aufgebaut, dass auch Anfänger gut damit zurechtkommen.

Im Mittelpunkt steht nicht Perfektion aus der Eisdiele, sondern verlässlicher Genuss zu Hause. Mit wenigen Grundregeln, gut erhältlichen Zutaten und etwas Geduld beim Einfrieren entstehen cremige Ergebnisse, die sich leicht an den eigenen Geschmack anpassen lassen.

Dieses Buch soll Sicherheit geben, Ideen liefern und Lust darauf machen, eigene Kombinationen auszuprobieren. Denn oft beginnt das beste Eis mit einer einfachen Basis und einer kleinen persönlichen Idee.

Einleitung

Der Ninja Creami arbeitet anders als eine klassische Eismaschine. Bei einer herkömmlichen Eismaschine wird eine flüssige Masse während des Gefrierens gerührt. Beim Ninja Creami wird die vorbereitete Basis dagegen zuerst vollständig eingefroren und später im Gerät cremig verarbeitet.

Das bedeutet: Die wichtigste Arbeit passiert vor dem eigentlichen Creamify-Vorgang. Die Zutaten müssen gut gemischt, der Becher richtig gefüllt und die Oberfläche möglichst glatt eingefroren werden. Danach entscheidet die Verarbeitung mit Creamify, Re-Spin und Mix-in über die endgültige Konsistenz.

Besonders praktisch ist, dass sich viele unterschiedliche Rezeptarten vorbereiten lassen. Milch, Sahne, Joghurt, Skyr, Quark, Früchte, Kakao, Nussmus, Proteinpulver oder zuckerärmere Süßungsmittel können je nach Rezept kombiniert werden.

Dabei gilt: Fett, Zucker, Eiweiß und Wasser beeinflussen die Konsistenz. Sehr fruchtige oder fettarme Rezepte werden oft fester und brauchen häufiger einen Re-Spin. Cremige Zutaten wie Frischkäse, Sahne, Joghurt oder Nussmus machen die Struktur weicher. Mit etwas Erfahrung erkennt man schnell, welche Basis noch einen kleinen Schuss Milch, Joghurt oder Saft braucht.

Was ist der Ninja Creami?

Der Ninja Creami ist ein Küchengerät zur Verarbeitung gefrorener Dessertbasen. Er macht aus einer vollständig gefrorenen Masse cremiges Eis, Sorbet, Frozen Yogurt, Protein-Eis oder dessertähnliche Cremes.

Der Ablauf ist einfach: Zuerst wird eine Basis aus Milchprodukten, Früchten oder anderen Zutaten gemischt. Diese Masse wird in einen passenden Becher gefüllt und mindestens 24 Stunden eingefroren. Danach wird sie im Gerät verarbeitet, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Wichtig ist, dass der Ninja Creami keine klassische Eismaschine ist. Er kühlt die Masse nicht während des Rührens herunter, sondern verarbeitet eine bereits tiefgefrorene Basis. Deshalb sind Gefrierzeit, Füllhöhe, Antauzeit und Re-Spin besonders wichtig.

Der große Vorteil liegt in der Vorbereitung. Mehrere Becher können vorab eingefroren werden. Wenn Eis gewünscht ist, wird nur der passende Becher aus dem Gefrierfach genommen und frisch verarbeitet.

Grundprinzip der Zubereitung

Die meisten Rezepte in diesem Buch folgen demselben Grundprinzip.

Basis mischen:

Alle Zutaten werden gründlich verrührt oder püriert. Klümpchen von Kakao, Proteinpulver, Frischkäse oder Nussmus sollten möglichst vollständig aufgelöst sein.

Becher füllen:

Die fertige Masse wird in den Creami-Becher gefüllt. Die maximale Fülllinie darf nicht überschritten werden.

Oberfläche glätten:

Vor dem Einfrieren sollte die Oberfläche möglichst eben sein. Eine stark gewölbte Oberfläche kann die Verarbeitung erschweren.

24 Stunden einfrieren:

Die Basis sollte vollständig durchgefroren sein. Weniger Gefrierzeit kann zu ungleichmäßigen Ergebnissen führen.

Kurz antauen lassen:

Viele Becher profitieren davon, 5–10 Minuten bei Raumtemperatur zu stehen. Besonders fettarme, fruchtige oder proteinreiche Mischungen werden dadurch leichter verarbeitbar.

Creamify starten:

Die gefrorene Basis wird im Gerät verarbeitet. Nach dem ersten Durchlauf kann die Masse noch trocken, krümelig oder sandig aussehen.

Re-Spin verwenden:

Wenn die Konsistenz noch nicht cremig ist, wird 1 EL Milch, Joghurt, Saft oder Kokosmilch zugegeben. Danach wird Re-Spin gewählt.

Mix-in einarbeiten:

Schokolade, Kekse, Nüsse, Beerenstücke oder andere feste Zutaten kommen erst nach dem ersten Creamify-Durchlauf hinzu. So bleiben sie besser erkennbar. Erfolgstipps für cremiges Eis

Eine gute Creami-Basis braucht Balance. Zu viel Wasser macht das Eis hart, zu wenig Flüssigkeit macht es trocken. Zu wenig Süße kann die Struktur eisiger machen, zu viel Süße kann die Masse sehr weich werden lassen.

Milch und Sahne sorgen für klassische Cremigkeit. Joghurt, Skyr und Quark bringen Frische und Eiweiß, können aber fester gefrieren. Früchte liefern Aroma, enthalten aber viel Wasser. Deshalb brauchen reine Fruchtrezepte oft etwas Saft, Honig oder eine cremige Komponente.

Kakao sollte immer zuerst mit etwas Flüssigkeit glatt gerührt werden. Proteinpulver sollte ebenfalls gründlich eingerührt werden, damit keine trockenen Stellen entstehen. Nussmus muss gut verteilt sein, weil es sonst ungleichmäßige Fettstellen bilden kann.

Bei fettarmen Rezepten ist Re-Spin fast immer hilfreich. Ein kleiner Schuss Milch oder Joghurt reicht oft aus, um eine krümelige Struktur in cremiges Eis zu verwandeln.

Für Sorbets sind reife Früchte besonders wichtig. Mango, Banane, Pfirsich und Birne ergeben meist weichere Ergebnisse als sehr wasserreiche Früchte. Wassermelone, Zitrone oder Beeren brauchen etwas mehr Aufmerksamkeit bei Süße und Flüssigkeit.

Mix-ins sollten nicht zu groß sein. Große, harte Stücke können unangenehm im Eis wirken. Schokolade, Kekse und Nüsse werden am besten klein gehackt oder grob zerbröseln.

Häufige Fehler und einfache Lösungen

Das Eis ist nach dem ersten Durchlauf krümelig.

Das ist besonders bei fettarmen oder proteinreichen Rezepten normal. 1 EL Milch, Joghurt oder Saft zugeben und Re-Spin wählen.**Das Eis ist zu hart.**

Der Becher war möglicherweise sehr kalt oder die Basis enthält viel Wasser. Den Becher einige Minuten antauen lassen und anschließend erneut verarbeiten.**Das Eis ist zu weich.**

Die Basis stand eventuell zu lange draußen oder enthält sehr viel Zucker. Den Becher kurz zurück ins Gefrierfach stellen.**Das Eis schmeckt zu flach.**

Eine Prise Salz, etwas Vanille, Zitronensaft, Kakao oder Zimt kann den Geschmack verstärken.**Das Protein-Eis schmeckt trocken.**

Etwas weniger Proteinpulver verwenden oder mehr Skyr, Joghurt, Milch oder Banane einarbeiten.**Das Sorbet wird eisig.**

Die Fruchtbasis enthält vermutlich viel Wasser. Reifere Früchte, etwas Honig oder ein kleiner Anteil Banane können helfen.**Schokolade oder Kekse verschwinden im Eis.**

Mix-ins wurden zu früh zugegeben. Feste Zutaten immer erst nach Creamify und Re-Spin einarbeiten.**Die Oberfläche ist nach dem Einfrieren gewölbt.**

Vor der Verarbeitung vorsichtig glätten oder kurz antauen lassen. Die Oberfläche sollte möglichst eben sein.