

Das Ninja Creami Eisbuch für Zuhause

**Über 100 cremige Rezepte für Anfänger –
mit Eiscreme, Sorbets, Frozen Yogurt,
Protein-Eis, Milchshakes und besonderen
Dessertideen**

Paula Winterfeld

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Paula Winterfeld

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.

Veröffentlicht über BKD / Bookmundo.

Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Die Nennung von „Ninja Creami“ dient ausschließlich der Beschreibung des Küchengeräts, für das die Rezepte entwickelt wurden.

Dieses Buch steht in keiner Verbindung zum Hersteller, ist kein offizielles Produkt und wurde nicht vom Hersteller geprüft, autorisiert oder herausgegeben.

Alle genannten Marken, Produktnamen und Warenzeichen gehören den jeweiligen Rechteinhabern.

Haftungsausschluss

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

Nährwertangaben und Portionsgrößen sind Näherungswerte. Sie können je nach verwendeten Zutaten, Marken, 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 Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsanforderungen müssen alle Zutaten eigenverantwortlich geprüft und bei Bedarf ersetzt werden. Besondere Vorsicht gilt bei Milchprodukten, Nüssen, Süßungsmitteln, Proteinpulver, Schokolade und verarbeiteten Lebensmitteln.

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Einleitung	1
Was ist der Ninja Creami?	2
Grundprinzip der Zubereitung	2
Erfolgstipps für cremiges Eis	3
Häufige Fehler und einfache Lösungen	3
Hygiene, Aufbewahrung und Sicherheit	4
Besondere Sorten für kreative Eideen	5
Sesam-Honig-Eis	5
Rhabarber-Vanille-Eis	6
Holunderblüten-Joghurt-Eis	7
Birne-Mohn-Eis	8
Pflaume-Lebkuchen-Eis	9
Matcha-Joghurt-Eis	10
Buttermilch-Zitrone-Eis	11
Kürbis-Zimt-Eis	12
Mohn-Marzipan-Eis	13
Johannisbeer-Skyr-Eis	14
Kreative Creami-Sorten für besondere Genussmomente	15
Kiwi-Limetten-Sorbet	15
Aprikosen-Rosmarin-Eis	16
Brombeer-Lavendel-Eis	17
Sanddorn-Joghurt-Eis	18
Stachelbeer-Vanille-Eis	19
Quitten-Honig-Eis	20
Feige-Walnuss-Eis	21
Preiselbeer-Skyr-Eis	22
Grapefruit-Joghurt-Eis	23
Blutorangen-Sorbet	24
Traube-Joghurt-Eis	25
Granatapfel-Skyr-Eis	26
Dattel-Mandel-Eis	27
Haferkeks-Zimt-Eis	28
Spekulatius-Skyr-Eis	29
Lebkuchen-Kakao-Eis	30

Grießbrei-Vanille-Eis	31
Müsli-Beeren-Eis	32
Erdnuss-Dattel-Protein-Eis	33
Quark-Mohn-Zitrone-Eis	34
Orange-Mandel-Protein-Eis	35
Gurke-Minze-Sorbet	36
Karotte-Orange-Eis	37
Rote-Bete-Beeren-Eis	38
Avocado-Limetten-Eis	39
Ricotta-Honig-Eis	40
Mascarpone-Zitrone-Eis	41
Ziegenfrischkäse-Honig-Eis	42
Ahorn-Pekaneis	43
Krokant-Vanille-Eis	44
Eierlikörfreies Vanille-Creme-Eis	45
Malz-Kakao-Eis	46
Kokos-Reis-Eis	47
Hafermilch-Beeren-Eis	48
Mandelmilch-Kakao-Eis	49
Espresso-Haselnuss-Protein-Eis	50
Zimt-Pfannkuchen-Eis	51
Weitere kreative Creami-Sorten	52
Heidelbeer-Thymian-Eis	52
Birne-Ingwer-Eis	53
Orange-Mascarpone-Eis	54
Sauerkirsch-Mandel-Eis	55
Pfirsich-Basilikum-Eis	56
Apfel-Haselnuss-Eis	57
Mokka-Kardamom-Eis	58
Honigmelone-Joghurt-Eis	59
Mandarine-Quark-Eis	60
Nektarine-Vanille-Eis	61
Zitrone-Mohn-Käsekuchen-Eis	62
Kürbis-Ahorn-Protein-Eis	63
Mango-Chili-Sorbet	64
Erdbeer-Rhabarber-Frozen-Yogurt	65

Vanille-Grüner-Apfel-Eis	66
Brombeer-Skyr-Protein-Eis	67
Noch mehr kreative Creami-Sorten	68
Limette-Kokos-Skyr-Eis	68
Pflaume-Mandelmus-Eis	69
Aprikose-Quark-Protein-Eis	70
Zimt-Pflaume-Skyr-Eis	71
Zartbitter-Himbeer-Protein-Eis	72
Maracuja-Joghurt-Eis	73
Karamellisierte-Banane-Eis	74
Nougat-Kaffee-Eis	75
Joghurt-Minz-Eis mit Schokostückchen	76
Kirsche-Mascarpone-Strudel-Eis	77
Joghurt-Honig-Müsli-Eis	78
Pfirsich-Melba-Eis	79
Schoko-Salzbrezel-Eis	80
Mango-Skyr-Minze-Eis	81
Weitere differenzierte Creami-Ideen	82
Waldmeister-Joghurt-Eis	82
Joghurt-Safran-Eis	83
Blaubeer-Zitrone-Protein-Eis	84
Bircher-Müsli-Eis	85
Schwarzer-Sesam-Eis	86
Cranberry-Orangen-Eis	87
Joghurt-Rosenwasser-Eis	88
Kaki-Vanille-Eis	89
Pistazie-Ricotta-Eis	90
Apfel-Karamell-Protein-Eis	91
Zitrone-Buttermilch-Protein-Eis	92
Dinkelkeks-Vanille-Eis	93
Mohn-Pflaume-Quark-Eis	94
Banane-Kokos-Kakao-Eis	95
Birne-Haselnuss-Protein-Eis	96
Neue kreative Ninja-Creami-Rezepte	97
Quark-Zimt-Birnen-Eis	97
Apfel-Holunder-Eis	98

Pfirsich-Maracuja-Eis	99
Skyr-Mandel-Kirsch-Eis	100
Joghurt-Mango-Kardamom-Eis	101
Schoko-Kirsch-Quark-Eis	102
Kokos-Litschi-Eis	103
Vanille-Honig-Hafer-Eis	104
Johannisbeer-Vanille-Quark-Eis	105
Milchkaffee-Banane-Eis	106
Himbeer-Ricotta-Eis	107
Traube-Minze-Sorbet	108
Schoko-Orangen-Keks-Eis	109
Melone-Basilikum-Sorbet	110
Haselnuss-Skyr-Kakao-Eis	111
Schlusswort	112
Danksagung	112
Eigene Rezeptnotizen	113

Vorwort

Selbst gemachtes Eis muss nicht kompliziert sein. Mit dem Ninja Creami lassen sich cremige Eisrezepte, fruchtige Sorbets, Frozen Yogurt, Protein-Eis und Milchshakes einfach vorbereiten und frisch verarbeiten.

Dieses Buch richtet sich an Anfänger, Familien und alle, die ihren Ninja Creami besser nutzen möchten. Die Rezepte sind klar aufgebaut, verständlich erklärt und mit Zutaten gestaltet, die in normalen Supermärkten gut erhältlich sind.

Im Mittelpunkt steht alltagstauglicher Genuss: einfache Vorbereitung, klare Schritte und viele Ideen für klassische, fruchtige, leichte und besondere Eissorten. So entsteht aus wenigen Grundzutaten ein abwechslungsreicher Vorrat an gefrorenen Desserts für jeden Tag.

Einleitung

Der Ninja Creami funktioniert anders als eine klassische Eismaschine. Die Basis wird zuerst gemischt, in den Becher gefüllt und vollständig eingefroren. Erst danach wird sie im Gerät cremig verarbeitet.

Dadurch lassen sich sehr unterschiedliche Zutaten verwenden: Milch, Sahne, Joghurt, Skyr, Quark, Früchte, Kakao, Nussmus, Proteinpulver oder zuckerärmere Süßungsmittel. Entscheidend ist die richtige Balance aus Flüssigkeit, Süße, Fett und Eiweiß.

Viele Rezepte sehen nach dem ersten Durchlauf noch etwas trocken oder krümelig aus. Das ist normal. Mit einem kleinen Schuss Milch, Joghurt, Saft oder Kokosmilch und einem Re-Spin wird die Konsistenz oft deutlich cremiger.

Dieses Buch zeigt Schritt für Schritt, wie cremige Ergebnisse gelingen und wie sich aus einfachen Grundrezepten immer neue Lieblingsarten entwickeln lassen.

Was ist der Ninja Creami?

Der Ninja Creami ist ein Küchengerät, das vollständig gefrorene Dessertbasen verarbeitet. Aus einer vorbereiteten und tiefgefrorenen Masse entstehen Eiscreme, Sorbet, Frozen Yogurt, Protein-Eis oder cremige Dessertvarianten.

Das Gerät friert die Masse nicht während der Verarbeitung. Die Basis muss vorher mindestens 24 Stunden im Gefrierfach stehen. Danach wird sie im Becher verarbeitet, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Der große Vorteil liegt in der Vorbereitung. Mehrere Becher können im Voraus gefüllt und eingefroren werden. Wenn Eis gewünscht ist, wird ein Becher herausgenommen, kurz angetaut und frisch verarbeitet.

Grundprinzip der Zubereitung

Basis mischen

Alle Zutaten werden gründlich verrührt oder püriert. Kakao, Proteinpulver, Frischkäse und Nussmus sollten vollständig eingearbeitet 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 glatt sein. Eine stark gewölbte Oberfläche kann die Verarbeitung erschweren.**24 Stunden einfrieren**

Die Basis muss vollständig durchfrieren. Eine zu kurze Gefrierzeit kann zu ungleichmäßigen Ergebnissen führen.**Kurz antauen lassen**

Viele Rezepte profitieren davon, 5–10 Minuten bei Raumtemperatur zu stehen. Besonders fruchtige, fettarme oder eiweißreiche Mischungen werden dadurch leichter verarbeitbar.**Creamify starten**

Die gefrorene Basis wird im Gerät verarbeitet. Nach dem ersten Durchlauf kann sie noch krümelig wirken.**Re-Spin nutzen**

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

Schokolade, Kekse, Nüsse oder Fruchtstücke kommen erst nach dem ersten Creamify-Durchlauf hinzu. So bleiben sie besser erkennbar.

Erfolgstipps für cremiges Eis

Für cremige Ergebnisse ist die richtige Balance wichtig. Sehr wasserreiche Früchte können hart gefrieren. Fettarme Milchprodukte können trocken wirken. Zu wenig Süße kann die Struktur eisiger machen.

Sahne, Frischkäse, Joghurt, Skyr, Quark, Banane, Nussmus oder Kokosmilch können helfen, die Basis cremiger zu machen. Bei sehr leichten Rezepten ist Re-Spin besonders wichtig.

Kakao und Proteinpulver sollten immer zuerst mit wenig Flüssigkeit glatt gerührt werden. So entstehen weniger Klümpchen und die Textur wird gleichmäßiger.

Früchte sollten reif und aromatisch sein. Mango, Banane, Pfirsich, Birne und Apfelmus geben oft eine weichere Struktur als sehr wasserreiche Früchte.

Mix-ins sollten klein geschnitten werden. Große harte Stücke können im fertigen Eis unangenehm wirken. Kekse, Schokolade und Nüsse werden am besten erst nach dem Creamify eingearbeitet.

Häufige Fehler und einfache Lösungen

Das Eis ist krümelig.

1 EL Milch, Joghurt oder Saft zugeben und Re-Spin wählen.**Das Eis ist zu hart.**

Den Becher einige Minuten antauen lassen und erneut verarbeiten.**Das Eis ist zu weich.**

Der Becher stand eventuell zu lange draußen. Kurz zurück ins Gefrierfach stellen.**Das Eis schmeckt zu flach.**

Eine Prise Salz, etwas Vanille, Zitronensaft, Zimt oder Kakao kann den Geschmack verstärken.**Proteineis wirkt trocken.**

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

Reifere Früchte, etwas Honig, Apfelsaft oder ein kleiner Anteil Banane können helfen.**Mix-ins verschwinden im Eis.**

Feste Zutaten wurden zu früh zugegeben. Sie sollten erst nach dem ersten Creamify-Durchlauf eingearbeitet werden.

Hygiene, Aufbewahrung und Sicherheit

Alle Zutaten sollten frisch sein und sauber verarbeitet werden. Besonders Milchprodukte, Joghurt, Quark, Sahne und frische Früchte müssen bis zur Verwendung gut gekühlt werden.

Obst sollte gründlich gewaschen und beschädigte Stellen sollten entfernt werden. Tiefkühlfrüchte sollten bei Bedarf vollständig aufgetaut und fein püriert werden.

Die Creami-Becher sollten sauber, trocken und geruchsfrei sein. Nach dem Befüllen werden sie gut verschlossen und gerade ins Gefrierfach gestellt.

Fertiges Eis sollte nicht wiederholt lange antauen und erneut eingefroren werden. Besser ist es, nur die gewünschte Menge zu verarbeiten oder Reste zeitnah zu verbrauchen.

Bei Allergien und Unverträglichkeiten müssen alle Zutaten sorgfältig geprüft werden. Dies gilt besonders für Milchprodukte, Nüsse, Schokolade, Kekse, Süßungsmittel und Proteinpulver.

Besondere Sorten für kreative Eisideen

Sesam-Honig-Eis

Einführung: Dieses Eis schmeckt nussig, mild und leicht orientalisch inspiriert. Sesammus macht die Textur besonders cremig.

Zeit: 12 Minuten Vorbereitung, 24 Stunden Gefrierzeit, 5 Minuten Verarbeitung.

Portionen: 2–3 Portionen.

Tip: Helles Tahin verwenden, damit das Eis nicht zu bitter wird.

Warum dieses Rezept funktioniert: Sesammus bringt Fett und Bindung, Honig gibt Süße und Milch sorgt für eine weiche Struktur.

Zutaten:

230 ml Milch

80 g Frischkäse

25 g helles Tahin

30 g Honig

1 TL Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Zubereitung:

Frischkäse und Tahin glatt rühren.

Milch, Honig, Vanille und Salz zugeben.

Alles sehr gründlich vermischen.

Die Basis in den Creami-Becher füllen.

Glatt streichen und 24 Stunden einfrieren.

Becher 5 Minuten antauen lassen.

Creamify starten.

Bei Bedarf 1 EL Milch zugeben und Re-Spin wählen.

Nährwerte pro Portion: ca. 225 Kalorien, 8 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 13 g Fett, 18 g Zucker.

Geeignet für: Nussige Desserts, Erwachsene und kreative Eisvarianten.