

# **Protein-Eis aus dem Ninja Creami**

**Über 100 einfache Rezepte für cremiges  
High-Protein-Eis, Frozen Yogurt,  
Skyr-Desserts, leichte Sorbets und zuckerarme  
Milchshakes**

Jana Morgenstern



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Jana Morgenstern  
Alle Rechte vorbehalten.

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, Hinweise und Zubereitungsempfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Nährwertangaben sind Näherungswerte und können je nach verwendeten Zutaten, Marken, Portionsgrößen und individuellen Anpassungen abweichen.

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, Produktnamen und Warenzeichen gehören den jeweiligen Rechteinhabern.

Veröffentlicht über BKD / Bookmundo.

## Haftungsausschluss

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

Nährwerte, Kalorienangaben 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. Die Anwendung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsanforderungen müssen alle Zutaten eigenverantwortlich geprüft und bei Bedarf ersetzt werden. Besondere Vorsicht gilt bei Milchprodukten, Nüssen, Proteinpulver, Süßungsmitteln, Schokolade, Keksen 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.....	9
Einleitung.....	9
Was ist der Ninja Creami?.....	10
Grundprinzip der Zubereitung.....	10
Erfolgstipps für cremiges Eis.....	11
Häufige Fehler und einfache Lösungen.....	12
Hygiene, Aufbewahrung und Sicherheit.....	13
Erste neue Rezepte.....	14
Banane-Erdnuss-Protein-Eis.....	14
Vanille-Skyr-Protein-Eis.....	15
Schoko-Quark-Protein-Eis.....	16
Erdbeer-Skyr-Eis ohne Zuckerzusatz.....	17
Heidelbeer-Quark-Eis.....	18
Kaffee-Skyr-Protein-Eis.....	19
Mango-Quark-Protein-Eis.....	20
Zimt-Apfel-Protein-Eis.....	21
Kokos-Limetten-Protein-Eis.....	22
Himbeer-Schoko-Protein-Eis.....	23
Skyr- und Quark-Eis.....	24
Skyr-Schoko-Kokos-Eis.....	24
Brombeer-Skyr-Eis.....	25
Quark-Vanille-Mandel-Eis.....	26
Skyr-Pfirsich-Maracuja-Eis.....	27
Quark-Kirsche-Zimt-Eis.....	28
Skyr-Kokos-Ananas-Eis.....	29
Quark-Mohn-Zitrone-Eis.....	30
Skyr-Birne-Haselnuss-Eis.....	31
Quark-Aprikose-Vanille-Eis.....	32
Quark-Himbeer-Mandel-Eis.....	33
Zuckerarme Creami-Rezepte.....	34
Erdbeer-Joghurt-Eis ohne Zuckerzusatz.....	34
Zuckerarmes Vanille-Skyr-Eis.....	35
Kakao-Quark-Eis zuckerarm.....	36
Heidelbeer-Skyr-Eis zuckerarm.....	37
Himbeer-Quark-Eis zuckerarm.....	38

Kokos-Limetten-Eis zuckerarm .....	39
Kaffee-Protein-Eis zuckerarm .....	40
Banane-Kakao-Eis ohne Zuckerzusatz .....	41
Pfirsich-Buttermilch-Eis zuckerarm .....	42
Mandel-Zimt-Eis zuckerarm .....	43
<b>Protein-Frozen-Yogurt</b> .....	44
Kirsch-Quark-Frozen-Yogurt .....	44
Vanille-Beeren-Frozen-Yogurt .....	45
Mango-Skyr-Frozen-Yogurt .....	46
Himbeer-Zitrone-Protein-Frozen-Yogurt .....	47
Pfirsich-Vanille-Frozen-Yogurt .....	48
Apfel-Zimt-Frozen-Yogurt mit Protein .....	49
Kokos-Beeren-Protein-Frozen-Yogurt .....	50
Orange-Skyr-Frozen-Yogurt .....	51
Johannisbeer-Frozen-Yogurt mit Quark .....	52
Schoko-Bananen-Frozen-Yogurt mit Protein .....	53
<b>Fruchtiges Protein-Eis</b> .....	54
Birne-Zimt-Protein-Eis .....	54
Mango-Maracuja-Protein-Eis .....	55
Erdbeer-Rhabarber-Protein-Eis .....	56
Heidelbeer-Banane-Protein-Eis .....	57
Pfirsich-Aprikosen-Protein-Eis .....	58
Johannisbeer-Skyr-Protein-Eis .....	59
Kirsch-Banane-Protein-Eis .....	60
Ananas-Limetten-Protein-Eis .....	61
Kiwi-Apfel-Protein-Sorbet .....	62
Granatapfel-Beeren-Protein-Eis .....	63
<b>Schoko- und Nuss-Protein-Eis</b> .....	64
Schoko-Kokos-Protein-Eis .....	64
Schoko-Haselnuss-Protein-Eis .....	65
Mandel-Kakao-Protein-Eis .....	66
Erdnuss-Schoko-Protein-Eis .....	67
Pistazien-Protein-Eis .....	68
Walnuss-Honig-Protein-Eis .....	69
Cashew-Vanille-Protein-Eis .....	70
Dunkles Kakao-Protein-Eis .....	71

Haselnuss-Banane-Protein-Eis .....	72
Schoko-Mandel-Crunch-Protein-Eis .....	73
<b>Fitness-Milchshakes und Creami-Drinks .....</b>	<b>74</b>
Himbeer-Buttermilch-Protein-Drink .....	74
Vanille-Skyr-Shake .....	75
Schoko-Bananen-Protein-Shake .....	76
Erdbeer-Quark-Shake .....	77
Kaffee-Protein-Frappé .....	78
Mango-Kokos-Protein-Drink .....	79
Heidelbeer-Skyr-Smoothie .....	80
Erdnuss-Bananen-Fitness-Shake .....	81
Apfel-Zimt-Quark-Shake .....	82
Kakao-Kokos-Protein-Drink .....	83
<b>Leichte Dessertideen ohne schwere Sahne .....</b>	<b>84</b>
Birnen-Vanille-Quark-Eis .....	84
Joghurt-Vanille-Creme-Eis .....	85
Apfel-Quark-Dessert-Eis .....	86
Beeren-Buttermilch-Eis .....	87
Mango-Skyr-Creme .....	88
Pfirsich-Joghurt-Dessert-Eis .....	89
Kakao-Bananen-Joghurt-Eis .....	90
Kokos-Joghurt-Limetten-Eis .....	91
Kirsch-Skyr-Creme .....	92
Mandelmilch-Beeren-Eis .....	93
<b>Sommerliche Sorbets mit Protein-Twist .....</b>	<b>94</b>
Himbeer-Apfel-Protein-Sorbet .....	94
Mango-Limetten-Protein-Sorbet .....	95
Pfirsich-Maracuja-Protein-Sorbet .....	96
Erdbeer-Wassermelonen-Protein-Sorbet .....	97
Ananas-Kokos-Protein-Sorbet .....	98
Kiwi-Grüner-Apfel-Protein-Sorbet .....	99
Blutorange-Protein-Sorbet .....	100
Birne-Holunder-Protein-Sorbet .....	101
Johannisbeer-Apfel-Protein-Sorbet .....	102
Melone-Minze-Protein-Sorbet .....	103
<b>Besondere Sorten für Alltag und Gäste .....</b>	<b>104</b>

Protein-Pudding-Eis Vanille .....	104
Cheesecake-Skyr-Protein-Eis .....	105
Tiramisu-Protein-Eis .....	106
Apfelstrudel-Quark-Eis .....	107
Schwarzwälder-Protein-Eis .....	108
Zimtschnecken-Protein-Eis .....	109
Bratapfel-Skyr-Eis .....	110
Protein-Eis mit Spekulatiusnote .....	111
Mandel-Kirsch-Cheesecake-Eis .....	112
Protein-Keks-Creme-Eis .....	113
Schlusswort .....	114
Danksagung .....	114
Eigene Rezeptnotizen .....	115

# Vorwort

Selbst gemachtes Eis muss nicht kompliziert sein. Viele Menschen wünschen sich cremiges Eis, fruchtige Sorbets oder leichtere Dessertideen, möchten aber keine langen Zutatenlisten und keine unsicheren Arbeitsschritte. Genau dafür ist dieses Buch gedacht.

Der Ninja Creami macht es möglich, Eisbasen einfach vorzubereiten, einzufrieren und später frisch cremig zu verarbeiten. Ob klassisches Vanilleeis, fruchtiges Beereneis, Frozen Yogurt, Protein-Eis, zuckerärmere Varianten oder besondere Dessertideen – die Rezepte in diesem Buch sind klar aufgebaut und für den Alltag gemacht.

Dieses Buch richtet sich an Anfänger, Familien und alle, die ihren Ninja Creami kreativ nutzen möchten. Die Zutaten sind bewusst einfach gehalten und in gut sortierten Supermärkten erhältlich.

# Einleitung

Der Ninja Creami funktioniert anders als eine klassische Eismaschine. Die Basis wird nicht während des Rührens gefroren, sondern zuerst vollständig eingefroren und anschließend im Gerät cremig verarbeitet.

Dadurch lassen sich viele verschiedene Zutaten verwenden: Milch, Sahne, Joghurt, Skyr, Quark, Früchte, Kakao, Nussmus, Proteinpulver oder zuckerärmere Süßungsmittel. Entscheidend ist, dass die Basis gut gemischt, richtig eingefroren und bei Bedarf mit Re-Spin nachbearbeitet wird.

Viele Rezepte sehen nach dem ersten Durchlauf noch trocken oder krümelig aus. Das ist kein Fehler. Oft reicht ein kleiner Schuss Milch, Joghurt, Saft oder Kokosmilch, damit die Masse nach dem Re-Spin cremig wird.

# Was ist der Ninja Creami?

Der Ninja Creami ist ein Küchengerät zur Verarbeitung gefrorener Dessertbasen. Aus einer vollständig gefrorenen Mischung können Eiscreme, Sorbet, Frozen Yogurt, Protein-Eis, Milchshakes oder cremige Dessertideen entstehen.

Die Basis wird zuerst vorbereitet, in den passenden Becher gefüllt und mindestens 24 Stunden eingefroren. Danach wird sie im Gerät verarbeitet, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

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

## Grundprinzip der Zubereitung

### **Basis mischen:**

Alle Zutaten gründlich verrühren oder pürieren. Kakao, Proteinpulver, Frischkäse und Nussmus sollten vollständig eingearbeitet sein.

### **Becher füllen:**

Die Masse in den Creami-Becher füllen. Die maximale Fülllinie darf nicht überschritten werden.

### **Oberfläche glätten:**

Die Oberfläche vor dem Einfrieren möglichst glatt streichen. Eine stark gewölbte Oberfläche kann die Verarbeitung erschweren.

### **24 Stunden einfrieren:**

Die Basis muss vollständig durchfrieren. Zu kurze Gefrierzeit kann zu ungleichmäßiger Konsistenz führen.

### **Kurz antauen lassen:**

Den Becher vor der Verarbeitung 5–10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. Besonders fruchtige, fettarme oder proteinreiche Rezepte profitieren davon.

### **Creamify starten:**

Die gefrorene Basis im Gerät verarbeiten. Nach dem ersten Durchlauf kann die Masse noch trocken oder bröselig aussehen.

### **Re-Spin nutzen:**

Bei Bedarf 1 EL Milch, Joghurt, Saft oder Kokosmilch zugeben und Re-Spin wählen.

### **Mix-in einarbeiten:**

Schokolade, Kekse, Nüsse, Beerenstücke oder andere feste Zutaten erst nach dem Creamify-Vorgang zugeben.

## **Erfolgstipps für cremiges Eis**

Eine gute Creami-Basis braucht Balance. Zu viel Wasser macht das Eis hart, zu wenig Flüssigkeit macht es trocken. Fett, Süße und Eiweiß beeinflussen die Textur deutlich.

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 und brauchen oft etwas Süße oder eine cremige Komponente.

Kakao und Proteinpulver sollten immer zuerst mit etwas Flüssigkeit glatt gerührt werden. So entstehen keine Klümpchen. Nussmus muss gründlich verteilt werden, damit die Basis gleichmäßig wird.

Bei sehr leichten Rezepten ist Re-Spin fast immer sinnvoll. Ein kleiner Schuss Milch oder Joghurt kann eine trockene Struktur schnell cremiger machen.

Mix-ins sollten nicht zu groß sein. Schokolade, Kekse und Nüsse werden am besten klein gehackt oder grob zerbröselst und erst am Ende 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 länger antauen lassen und erneut verarbeiten.**Das Eis ist zu weich.**

Der Becher stand zu lange draußen oder die Basis enthält viel Zucker. Kurz zurück ins Gefrierfach stellen.**Das Eis schmeckt zu flach.**

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

Weniger Proteinpulver verwenden oder mehr Milch, Skyr, Joghurt oder Banane einarbeiten.**Sorbet wird sehr eisig.**

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

Feste Zutaten wurden zu früh zugegeben. Mix-ins immer erst nach Creamify und Re-Spin einarbeiten.