

Fruchteis aus dem Ninja Creami

**Über 100 einfache Rezepte für cremiges
Fruchteis, Sorbets, Frozen Yogurt,
Smoothies, Milchshakes und leichte
Sommerdesserts**

Leonie Falkenberg

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Leonie Falkenberg

Alle Rechte vorbehalten. **Fruchteis aus dem Ninja Creami**

Über 100 einfache Rezepte für cremiges Fruchteis, Sorbets, Frozen Yogurt, Smoothies, Milchshakes und leichte Sommerdesserts

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, Reifegrad der Früchte, Portionsgrößen und individuellen Anpassungen abweichen.

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, Kalorienwerte und Portionsgrößen sind Näherungswerte. Sie können je nach verwendeten Zutaten, Marken, Reifegrad der Früchte, Süße, Fettgehalt der Milchprodukte 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, Schokolade, Keksen und verarbeiteten Zutaten.

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 Fruchteis.....	3
Häufige Fehler und einfache Lösungen.....	4
Hygiene, Aufbewahrung und Sicherheit.....	5
Klassisches Fruchteis.....	6
Birnen-Joghurt-Eis.....	6
Erdbeer-Vanille-Fruchteis.....	7
Mango-Joghurt-Eis.....	8
Pfirsich-Sahnejoghurt-Eis.....	9
Bananen-Beeren-Eis.....	10
Himbeer-Joghurt-Eis.....	11
Heidelbeer-Vanille-Eis.....	12
Kirsch-Joghurt-Eis.....	13
Apfel-Zimt-Fruchteis.....	14
Aprikosen-Vanille-Eis.....	15
Sommerliche Sorbets.....	16
Mango-Maracuja-Sorbet.....	16
Zitronen-Minze-Sorbet.....	17
Wassermelonen-Limetten-Sorbet.....	18
Himbeer-Apfel-Sorbet.....	19
Pfirsich-Orangen-Sorbet.....	20
Ananas-Kokos-Sorbet.....	21
Beeren-Mix-Sorbet.....	22
Kiwi-Apfel-Sorbet.....	23
Blutorangen-Sorbet.....	24
Gurke-Melone-Sorbet.....	25
Beeren-Eis aus dem Ninja Creami.....	26
Himbeer-Mascarpone-Eis.....	26
Erdbeer-Rhabarber-Eis.....	27
Heidelbeer-Sahnejoghurt-Eis.....	28
Brombeer-Vanille-Eis.....	29
Waldbeer-Joghurt-Eis.....	30

Johannisbeer-Skyr-Eis	31
Erdbeer-Basilikum-Eis	32
Heidelbeer-Zitrone-Eis	33
Himbeer-Pfirsich-Eis	34
Stachelbeer-Joghurt-Eis	35
Tropische Creami-Rezepte	36
Kokos-Mango-Eis	36
Ananas-Joghurt-Eis	37
Maracuja-Skyr-Eis	38
Banane-Kokos-Eis	39
Papaya-Limetten-Eis	40
Kokos-Litschi-Eis	41
Mango-Bananen-Eis	42
Ananas-Minze-Eis	43
Maracuja-Mango-Frozen-Creme	44
Kokos-Ananas-Bananen-Eis	45
Frozen Yogurt mit Früchten	46
Johannisbeer-Frozen-Yogurt	46
Erdbeer-Frozen-Yogurt	47
Mango-Frozen-Yogurt	48
Heidelbeer-Frozen-Yogurt	49
Pfirsich-Honig-Frozen-Yogurt	50
Himbeer-Zitronen-Frozen-Yogurt	51
Kirsch-Vanille-Frozen-Yogurt	52
Apfel-Zimt-Frozen-Yogurt	53
Birne-Vanille-Frozen-Yogurt	54
Ananas-Kokos-Frozen-Yogurt	55
Fruchteis ohne Zuckerzusatz	56
Erdbeer-Bananen-Eis ohne Zuckerzusatz	56
Mango-Joghurt-Eis ohne Zuckerzusatz	57
Apfelmus-Vanille-Eis ohne Zuckerzusatz	58
Heidelbeer-Birnen-Eis ohne Zuckerzusatz	59
Himbeer-Bananen-Skyr-Eis ohne Zuckerzusatz	60
Pfirsich-Aprikosen-Eis ohne Zuckerzusatz	61
Kirsche-Banane-Eis ohne Zuckerzusatz	62
Ananas-Mango-Eis ohne Zuckerzusatz	63

Melone-Erdbeer-Eis ohne Zuckerzusatz	64
Trauben-Joghurt-Eis ohne Zuckerzusatz	65
Kinderfreundliche Fruchteis-Ideen	66
Bananen-Erdbeer-Milch-Eis	66
Apfel-Bananen-Eis	67
Pfirsich-Milch-Eis	68
Heidelbeer-Bananen-Eis	69
Mango-Joghurt-Kinder-Eis	70
Kirsch-Bananen-Eis	71
Apfel-Erdbeer-Eis	72
Bunte Beeren-Joghurt-Creme	73
Birne-Vanille-Kinder-Eis	74
Pflaume-Apfel-Zimt-Eis	75
Fruchtige Milchshakes und Creami-Drinks	76
Mango-Lassi-Creami-Drink	76
Erdbeer-Bananen-Milchshake	77
Heidelbeer-Joghurt-Shake	78
Pfirsich-Vanille-Shake	79
Himbeer-Buttermilch-Drink	80
Ananas-Kokos-Milchshake	81
Kirsch-Joghurt-Shake	82
Apfel-Zimt-Smoothie-Shake	83
Melonen-Erdbeer-Drink	84
Trauben-Joghurt-Creami-Drink	85
Leichte Desserts für heiße Tage	86
Gurke-Limette-Sorbet	86
Zitronen-Joghurt-Creme	87
Melonen-Joghurt-Eis	88
Pfirsich-Buttermilch-Creme	89
Beeren-Skyr-Sommerdessert	90
Ananas-Limetten-Creme	91
Himbeer-Melonen-Sorbet	92
Aprikosen-Joghurt-Creme	93
Kokos-Joghurt-Sommercreme	94
Trauben-Minze-Sorbet	95
Besondere Fruchtkombinationen	96

Ananas-Ingwer-Eis	96
Birne-Holunder-Eis	97
Aprikose-Rosmarin-Eis	98
Erdbeer-Pfeffer-Balsamico-Eis	99
Pfirsich-Basilikum-Eis	100
Mango-Chili-Limetten-Eis	101
Heidelbeer-Lavendel-Eis	102
Pflaume-Orange-Zimt-Eis	103
Brombeer-Thymian-Eis	104
Kirsche-Tonka-Eis	105
Schlusswort	106
Danksagung	106
Eigene Rezeptnotizen	107

Vorwort

Selbst gemachtes Fruchteis muss nicht kompliziert sein. Mit dem Ninja Creami lassen sich aus Früchten, Joghurt, Milch, Skyr, Kokosmilch, Saft und wenigen weiteren Zutaten cremige Desserts für zu Hause vorbereiten.

Dieses Buch richtet sich an Anfänger, Familien und alle, die fruchtige Eisideen lieben. Im Mittelpunkt stehen einfache Rezepte, klare Schritte und Zutaten, die in normalen Supermärkten gut erhältlich sind.

Ob Erdbeere, Mango, Himbeere, Pfirsich, Apfel, Melone, Ananas oder besondere Kombinationen mit Kräutern und Gewürzen – die Rezepte zeigen, wie vielseitig Fruchteis aus dem Ninja Creami sein kann.

Das Ziel ist nicht komplizierte Eiskunst, sondern ehrlicher, frischer Genuss: vorbereiten, einfrieren, verarbeiten und genießen.

Einleitung

Der Ninja Creami funktioniert anders als eine klassische Eismaschine. Die vorbereitete Basis wird zuerst vollständig eingefroren und danach im Gerät cremig verarbeitet.

Gerade bei Fruchteis ist dieses Prinzip besonders praktisch. Reife Früchte lassen sich mit Joghurt, Milch, Saft oder Kokosmilch kombinieren und nach dem Einfrieren frisch verarbeiten.

Wichtig ist die richtige Balance. Sehr wasserreiche Früchte wie Melone, Trauben oder Zitrusfrüchte können fester und eisiger werden. Cremigere Früchte wie Mango, Banane, Pfirsich oder Birne machen die Struktur weicher. Joghurt, Skyr oder Kokosmilch helfen, die Masse runder und cremiger zu machen.

Viele Rezepte wirken nach dem ersten Durchlauf noch krümelig oder fest. Das ist normal. Mit einem kleinen Schuss Milch, Saft, Joghurt oder Kokosmilch und einem Re-Spin wird die Konsistenz meist deutlich weicher.

Was ist der Ninja Creami?

Der Ninja Creami ist ein Küchengerät, das gefrorene Dessertbasen verarbeitet. Aus einer vorbereiteten und vollständig eingefrorenen Masse entstehen Eiscreme, Fruchteis, Sorbet, Frozen Yogurt, Milchshakes oder cremige Dessertvarianten.

Das Gerät kühlt die Masse nicht während des Rührens. Deshalb muss die Basis vor der Verarbeitung mindestens 24 Stunden eingefroren werden. Erst danach wird sie mit dem passenden Programm verarbeitet.

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

Für Fruchteis ist diese Methode besonders praktisch, weil sich saisonale Früchte, Tiefkühlfrüchte und einfache Joghurtbasen gut vorbereiten lassen.

Grundprinzip der Zubereitung

Basis mischen

Früchte werden gewaschen, vorbereitet und fein püriert. Joghurt, Milch, Saft, Kokosmilch, Honig, Vanille oder Zitronensaft werden gründlich eingerührt. **Becher füllen**

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

Die Oberfläche sollte vor dem Einfrieren 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 Fruchtbasen profitieren davon, 5–10 Minuten bei Raumtemperatur zu stehen. Besonders Sorbets und wasserreiche Früchte lassen sich dadurch besser verarbeiten. **Creamify starten**

Die gefrorene Basis wird im Gerät verarbeitet. Nach dem ersten Durchlauf kann sie noch fest, krümelig oder sandig 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**

Keksstücke, Schokolade, gehackte Nüsse oder Fruchtstücke werden erst nach dem ersten Creamify-Durchlauf eingearbeitet. So bleiben sie besser sichtbar und spürbar.

Erfolgstipps für cremiges Fruchteis

Für gutes Fruchteis sind reife Früchte entscheidend. Je aromatischer die Früchte sind, desto besser schmeckt das fertige Eis. Unreife Früchte können flach, sauer oder wässrig wirken.

Mango, Banane, Pfirsich, Birne und Apfelmus sorgen oft für eine weichere Struktur. Melone, Zitrusfrüchte, Trauben und Beeren können etwas fester gefrieren und brauchen häufiger einen Re-Spin.

Joghurt, Skyr, Sahnejoghurt oder Kokosmilch machen Fruchteis cremiger. Saftbasierte Sorbets werden leichter und frischer, können aber etwas eisiger sein.

Ein kleiner Anteil Honig, Zucker oder Sirup kann helfen, die gefrorene Struktur weicher zu machen. Wer ohne zugesetzten Zucker arbeitet, sollte besonders reife Früchte verwenden.

Zitronensaft oder Limettensaft hebt Fruchtaromen an, sollte aber sparsam dosiert werden. Zu viel Säure kann das Eis hart und sehr frisch wirken lassen.

Bei sehr festen Ergebnissen hilft fast immer ein Re-Spin mit 1 EL Flüssigkeit. Wichtig ist, nicht zu viel auf einmal zuzugeben, damit das Eis nicht zu flüssig wird.

Häufige Fehler und einfache Lösungen

Das Fruchteis ist zu hart.

Den Becher 5–10 Minuten antauen lassen und danach erneut verarbeiten.**Das Eis ist krümelig.**

1 EL Milch, Joghurt, Saft oder Kokosmilch zugeben und Re-Spin wählen.**Das Sorbet ist zu eisig.**

Beim nächsten Mal reifere Früchte, etwas Honig oder einen kleinen Anteil Banane verwenden.**Das Eis schmeckt zu sauer.**

Etwas Honig, reife Banane, Mango oder Apfelmus kann die Säure ausgleichen.**Das Eis schmeckt zu flach.**

Eine Prise Salz, etwas Vanille, Zitronensaft oder Limettenabrieb kann den Geschmack verstärken.**Die Beerenkerne stören.**

Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren nach dem Pürieren durch ein Sieb streichen.**Mix-ins verschwinden im Eis.**

Feste Zutaten wurden zu früh zugegeben. Schokolade, Kekse oder Nüsse erst nach Creamify und Re-Spin einarbeiten.**Der Shake ist zu dick.**

Nach dem Creamify zusätzliche kalte Milch oder Saft zugeben und erneut Re-Spin wählen.