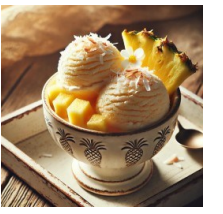
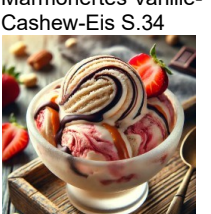
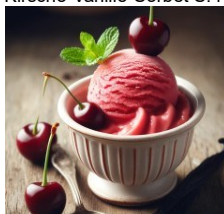


Ninja Creami Rezepte ohne Zucker: Gesunde Eiscreme, Sorbets, Frozen Yogurt & mehr – Über 100 kalorienarme Genussrezepte ganz ohne Zuckerzusatz

Natürlich süß & lecker – Cremige Low-
Carb-Eiskreationen für jeden Tag, perfekt
für Diät, Keto & gesunden Lifestyle

Vanilletraum S. 14 	Schoko Deluxe S.15 	Erdbeer-Liebe S.15 
Stracciatella S.17 	Haselnuss-Karamell S.18 	Pistazie pur S19 
Mango-Lassi-Eis S.20 	Ananas-Kokos S.22 	Zweifarbige Sahne-Erdbeer-Eis S.23 
Marmoriertes Vanille-Cashew-Eis S.34 	Rocher Eis Deluxe S.35 	Cookies Eiscrem S.40 
Ananas-Maracuja-Traum: Tropisches Sorbet S.41 	🍓🍋 Erdbeer-Zitrone-Sorbet S.45 	Kirsche-Vanille-Sorbet S.47 

Inhalt

Einleitung	9
Grundrezepte – Die perfekte Basis für deinen Eisgenuss	11
💡 Die Basis: Gesunde Eiscreme-Grundmischungen.....	11
💧 Sorbet-Grundmischungen	12
🍌 Frozen Yogurt Basisrezepte	12
🍷 Milchshake- und Smoothie-Grundlagen	13
🌱 Vegane & laktosefreie Grundvarianten.....	13
Eiscreme-Rezepte.....	14
. Klassiker neu gedacht	14
Vanilletraum.....	14
Schoko Deluxe	15
Erdbeer-Liebe.....	15
Schoko-Kokos-Eis ohne Zucker (für den Ninja Creami)	16
Stracciatella.....	17
Kaffee-Eis.....	17
Nussig & cremig	18
Haselnuss-Karamell	18
Mandel-Vanille.....	18
Pistazie pur	19
Pekannuss-Zimt	19
Cashew-Crème	20
💧 . Fruchtig & frisch	20
Mango-Lassi-Eis.....	20
Himbeer-Cheesecake.....	21
Zitrone-Basilikum.....	21
Pfirsich-Joghurt	22
Ananas-Kokos.....	22
Zweifarbiges Sahne-Erdbeer-Eis	23
Besondere Kreationen.....	24
Matcha-Magie.....	24
Chai-Gewürzeis	24
Kürbis-Gewürzeis	25
Lavendel-Zitrone	25

Rote-Bete-Schoko	26
 Proteinreich & fitnessfreundlich	26
Bananen-Protein-Schoko.....	26
Erdbeer-Quark-Eis.....	27
Vanille-Kollagen-Crème	27
Blaubeer-Protein-Eis	28
Nuss-Protein-Dream	28
Schoko-Banane Duo-Eis – Zweifarbig & cremig	29
Cashew-Schoko-Swirl-Eis – Ninja CREAMi Style	30
Pistazie-Erdbeere-Duo-Eis – Ninja CREAMi Style	31
Mango-Kokos-Duo-Eis – Ninja CREAMi Style	32
Himbeer-Vanille-Duo mit weißer Schokolade	33
Marmoriertes Vanille-Cashew-Eis – Ninja CREAMi Style	34
Rocher Eis Deluxe – Ninja CREAMi Style.....	35
Nougat-Trüffel-Pralinen-Eis – Ninja CREAMi Style	36
Litschi-Kokos-Eis – Ninja CREAMi Style.....	37
Buttermilch-Zitrone-Eis – Ninja CREAMi Style	38
Dubai Schokolade Eis – Ninja CREAMi Style	39
 Cookies Eiscrem – Ninja CREAMi Style.....	40
Sorbets & Granitas	41
Ananas-Maracuja-Traum: Tropisches Sorbet im Ninja Creami	41
Karibik im Becher: Kokos-Ananas-Sorbet ohne Zucker.....	41
Erfrischendes Kokos-Sorbet selber machen – mit dem Ninja Creami	42
Exotik pur: Ananas-Maracuja-Kokos-Sorbet ganz einfach.....	42
Gesund & fruchtig: Tropisches Sorbet aus nur 4 Zutaten	43
Sommer im Löffel: Maracuja-Sorbet mit dem Ninja Creami.....	43
Zuckerfreies Sorbet mit tropischen Früchten – perfekt im Creami.....	44
Exotisch & leicht: Tropensorbet mit Ninja Creami.....	44
Erdbeer-Zitrone-Sorbet.....	45
Urlaubsfeeling mit jedem Löffel: Ninja Creami Sorbet	46
Mango · Aprikose · Wassermelone	46
 Pfirsich-Papaya-Sorbet – Ninja CREAMi Style	47
 Kirsche-Vanille-Sorbet – Ninja CREAMi Style	47
 Wassermelone-Minze-Sorbet – Ninja CREAMi Style.....	48
 Heidelbeer-Zitronen-Sorbet – Ninja CREAMi Style.....	48

Pfirsich-Himbeer-Sorbet – Ninja CREAMi Style	49
  Johannisbeer-Apfel-Sorbet – Ninja CREAMi Style	50
Aprikose-Zitrus-Sorbet – Ninja CREAMi Style.....	51
Himbeer-Rhabarber-Sorbet – Ninja CREAMi Style	52
  Erdbeer-Melonen-Sorbet – Ninja CREAMi Style	53
Frozen Yogurt.....	54
Klassischer FroYo ohne Zucker (10 Rezepte).....	54
 Basic FroYo Natur.....	54
 Vanille-FroYo	55
 Kokos-FroYo.....	56
Zimt-FroYo.....	57
Kaffee-FroYo	58
 Zitronen-FroYo.....	59
Mandel-FroYo	60
Espresso-Mocha-Swirl – Ninja CREAMi Style.....	61
Protein-FroYo Vanille – Joghurt + Vanille-Proteinpulver	62
 Protein-FroYo Vanille	62
Chai-FroYo	63
Joghurt trifft Frucht	64
 Erdbeer-FroYo mit Pistazien	64
Himbeer-Vanille-FroYo.....	65
Mango-Lassi-FroYo	66
Pfirsich-Maracuja-FroYo	67
 Blaubeer-Zitrone-FroYo	68
. Ananas-Kokos-FroYo (Piña Colada Style).....	69
Apfel-Zimt-FroYo mit Ingwer	70
Granatapfel-FroYo – Mit Saft oder gefrorenen Kernen	71
 Beeren-Mix-FroYo.....	72
Kirsche-Schoko-FroYo.....	73
Quitten-FroYo mit Ingwer & Sternanis.....	74
Vanille-Erdbeer-Swirl-FroYo – Ninja CREAMi Style.....	75
Frozen Yogurt mit Toppings –Kombis.....	76
Crunchy-Nuss-FroYo	76
Kokos-Knusper-FroYo	77
. Schoko-Traum-FroYo.....	77

Karamell-Dattel-FroYo	78
Superfood-FroYo	78
Milchshakes & Smoothies 	79
 . Erdbeer-Vanille-Shake – Ninja CREAMi Style	79
Bananen-Schoko-Shake – Ninja CREAMi Style	80
Vanilla-Dream Shake – Ninja CREAMi Style	81
Schoko-Mocha-Smoothie – Ninja CREAMi Style	82
Honig-Milchshake – Ninja CREAMi Style	82
Tropenmix – Ninja CREAMi Style	83
Himbeer-Banane-Smoothie – Ninja CREAMi Style	83
Pfirsich-Maracuja-Shake – Ninja CREAMi Style	84
Blaubeer-Vanille-Smoothie – Ninja CREAMi Style	84
Apfel-Zimt-Smoothie – Ninja CREAMi Style	85
Green & Detox	86
 Green Power Smoothie – Ninja CREAMi Style	86
 Matcha-Bananen-Shake – Ninja CREAMi Style	86
Grüner Protein-Smoothie – Ninja CREAMi Style	87
 . Avocado-Limetten-Smoothie – Ninja CREAMi Style	87
Sellerie-Apfel-Smoothie – Ninja CREAMi Style	88
Peanut-Butter-Banana-Shake – Ninja CREAMi Style	88
Schoko-Proteinpulver-Shake – Ninja CREAMi Style	89
Vanille-Himbeer-Protein-Smoothie – Ninja CREAMi Style	89
Skyr-Shake mit Beeren – Ninja CREAMi Style	90
Quark-Bananen-Shake – Ninja CREAMi Style	91
Kürbis-Gewürz-Shake – Ninja CREAMi Style	91
Chai-Smoothie – Ninja CREAMi Style	92
Kokos-Schoko-Shake – Ninja CREAMi Style	92
Frozen Yogurt Shake – Ninja CREAMi Style	93
Dattel-Karamell-Smoothie – Ninja CREAMi Style	93
Besondere Anlässe & Kinderrezepte 	94
 Bunte Frucht-Eis-Sticks – Ninja CREAMi Style (Schicht-Eis)	94
 Mini-Milchshake-Pops – Ninja CREAMi Style	95
 Kokos-Ananas-Stäbchen – Ninja CREAMi Style	95
Frozen Yogurt Becher – Muffinform Edition	96
Bananen-Kakao-Kugel-Eis – Ninja CREAMi Style	96

Joghurt-Himbeer-Herzchen – Ninja CREAMi Style	97
Melonen-Mix-Eis – Ninja CREAMi Style.....	97
Kakao-Avocado-Smoothie-Eis – Ninja CREAMi Style	98
Slush.....	99
 Fruchtige Slushies	99
Erdbeer-Zitronen-Slush	99
Wassermelonen-Minz-Slush	99
Ananas-Kokos-Slush	100
Mango-Maracuja-Slush.....	100
Pfirsich-Eistee-Slush	100
Zitrus & Detox Slushies	101
Zitrone-Limette-Slush	101
Grapefruit-Rosmarin-Slush	101
Gurken-Zitrus-Slush	102
Orange-Kurkuma-Slush	102
Matcha-Minz-Slush.....	102
Besondere & Kinderfreundliche Slushies	103
Wassereis-Slush.....	103
Beerenmix-Slush	103
Kinder-Cocktail-Slush	104
Cola-Zitronen-Slush (light).....	104
Frozen Apfelsaft-Mix.....	104
 Internationale Gelato-Rezepte	105
Gelato alla Vaniglia (Italien)	105
Crème Brûlée Gelato (Frankreich)	105
Turrón-Gelato (Spanien)	106
Matcha-Gelato (Japan).....	106
Dulce de Leche Gelato (Mexiko).....	107
Thai-Kokos-Gelato.....	107
Chai Masala Gelato (Indien)	108
Joghurt-Honig-Nuss-Gelato (Griechenland)	108
Apfelstrudel-Gelato (Deutschland)	109
Dondurma (Türkei) – modern interpretiert	109
Tipps zur Aufbewahrung & Meal Prep	110

Zuckerfreies Sorbet mit tropischen Früchten S.44 	Mango · Aprikose · Wassermelone S.46 	Heidelbeer-Zitronen-Sorbet S.48 
Vanille-FroYo S.55 	Espresso-Mocha-Swirl S.61 	Erdbeer-FroYo mit Pistazien S.64 
Apfel-Zimt-FroYo mit Ingwer S.70 	Vanille-Erdbeer-Swirl-FroYo S.75 	Crunchy-Nuss-FroYo S.76 
Bananen-Schoko-Shake S.80 	Himbeer-Banane-Smoothie S.83 	Green Power Smoothie S.86 
Dattel-Karamell-Smoothie S.93 	Bunte Frucht-Eis-Sticks S.94 	Frozen Yogurt Becher S.96 
Erdbeer-Zitronen-Slush S.99 	Gelato alla Vaniglia (Italien) S.105 	Dulce de Leche Gelato (Mexiko) S.107 

Einleitung

🍷 Willkommen zum gesunden Eisgenuss

Eis, das süchtig macht – aber ohne schlechtes Gewissen? Genau darum geht es in diesem Buch! Mit dem **Ninja Creami** wird gesunder Genuss ganz einfach. Ob cremige Eiscreme, fruchtige Sorbets oder erfrischender Frozen Yogurt: Alles ist möglich – **ganz ohne Zucker**, aber mit voller Geschmackspower. Dieses Buch ist dein Begleiter für über 100 Rezepte, die beweisen, dass gesund auch richtig lecker sein kann.

Ob du gerade deine Ernährung umstellst, auf Zucker verzichten willst oder einfach neue Dessertideen suchst: Hier findest du kreative, alltagstaugliche Inspiration – von schnell & einfach bis hin zu besonderen Genussmomenten.

🔪 Was ist der Ninja Creami?

Der **Ninja Creami** ist ein innovativer Eismaschine-Blender, der gefrorene Basen in cremige Desserts verwandelt. Im Gegensatz zu klassischen Eismaschinen nutzt er ein spezielles Mixverfahren, das es ermöglicht, individuelle Mischungen direkt aus dem Tiefkühler zu verarbeiten – und das ohne Vorkühlen oder ständiges Rühren.

Die Vorteile: Du hast volle Kontrolle über die Zutaten, kannst spontane Eiseideen in Minuten umsetzen und das Beste: Du entscheidest, wie süß, cremig oder proteinreich dein Eis sein soll!

♥ Vorteile der Zubereitung ohne Zucker

Zuckerfrei bedeutet nicht geschmacklos – im Gegenteil! Wenn du auf raffinierten Zucker verzichtest, gewinnst du:

- **Mehr Energie** ohne Zuckertiefs
- **Weniger Heißhunger** und stabileren Blutzucker
- **Gesündere Zähne** und bessere Haut
- Und oft sogar ein paar Kilos weniger auf der Waage

Außerdem kannst du mit natürlichen Süßungsmitteln wie Datteln, Erythrit, Xylit oder Bananen kreative Geschmackskombinationen entdecken, die nicht nur süß, sondern auch nährstoffreich sind.

Die richtige Süße – natürliche Alternativen zu Zucker

Hier eine kleine Übersicht der beliebtesten **zuckerfreien Süßungsmittel**, die in diesem Buch zum Einsatz kommen:

- **Erythrit** – kalorienfrei, gut verträglich, ideal für Eis
- **Xylit (Birkenzucker)** – leicht kühlend, süßt wie Zucker
- **Datteln / Dattelpaste** – fruchtig, ballaststoffreich
- **Reife Bananen** – natürlich süß und sättigend
- **Stevia** – sehr süß, am besten in Kombination mit anderen Süßstoffen
- **Kokosblütenzucker & Agavendicksaft** – sparsam einsetzen für ein karamelliges Aroma

Jedes Rezept enthält Tipps zur optimalen Süße und Anpassungen für verschiedene Diäten.

Tipps & Tricks für perfekte Ergebnisse

Damit dein Ninja Creami jedes Mal ein perfektes Ergebnis liefert, hier ein paar erprobte Tipps:

1. **Gut durchfrieren:** Die Basis mindestens 24 Stunden einfrieren – am besten bei -18 °C oder kälter.
2. **Richtig "spinnen":** Wenn das Eis nach dem ersten Durchgang zu krümelig ist – einfach den „Re-Spin“-Modus nutzen.
3. **Cremigkeit verbessern:** Eine Prise Salz, ein Esslöffel Nussmus oder ein Schuss Milch helfen oft bei Konsistenz und Geschmack.
4. **Variationen einbauen:** Toppings, Swirls oder Mix-Ins erst nach dem ersten Spindurchgang einrühren – so bleibt die Struktur erhalten.
5. **Experimentieren erlaubt:** Probiere neue Zutaten aus – dein Creami ist ein echtes Kreativtool!

Grundrezepte – Die perfekte Basis für deinen Eisgenuss

Bevor es an die kreativen Esideen geht, brauchst du die richtige ****Basis**** – cremig, natürlich süß und einfach zuzubereiten. Mit diesen Grundmischungen bist du bestens gerüstet, um deine eigenen Lieblingssorten zu kreieren oder die Rezepte aus diesem Buch nach deinem Geschmack zu variieren.

Die Basis: Gesunde Eiscreme-Grundmischungen

Diese Grundmischung ergibt ein cremiges, zuckerfreies Eis – perfekt zum Kombinieren mit Nüssen, Früchten oder Gewürzen.

Zutaten (für 1 Portion):

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Milch nach Wahl)
- 1 EL Mandelmus oder griechischer Joghurt (für Cremigkeit)
- 1–2 TL Erythrit oder 1 reife Banane
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen, in den Ninja Creami Behälter füllen und mindestens 24 Stunden einfrieren. Danach auf "Ice Cream" verarbeiten.

 ***Tipp.*** Für Schoko-Eis 1 EL ungesüßtes Kakaopulver und eine Prise Zimt hinzufügen.

Sorbet-Grundmischungen

Fruchtig, leicht und super erfrischend – ganz ohne Milchprodukte.

Zutaten (für 1 Portion):

- 200 g gefrorenes Obst (z. B. Mango, Himbeeren, Ananas)
- 50–100 ml Wasser oder Kokoswasser
- 1–2 TL Erythrit oder Dattelsirup (nach Geschmack)

Zubereitung:

Alle Zutaten pürieren, in den Creami-Behälter geben, einfrieren und im "Sorbet"-Modus verarbeiten.

💡 *Tipp:* Mit frischer Minze oder Limettensaft verfeinern für extra Frische!

Frozen Yogurt Basisrezepte

Cremig, säuerlich und wunderbar leicht – perfekt für heiße Tage!

Zutaten:

- 200 g griechischer Joghurt (oder pflanzlicher Joghurt)
- 1–2 TL Erythrit, Dattelpaste oder Honig
- Optional: 1 TL Zitronensaft oder Vanille

Zubereitung:

Alles gut vermischen, einfrieren und mit dem "Lite Ice Cream"-Modus verarbeiten.

💡 *Tipp: Für fruchtigen FroYo pürierte Beeren mit einrühren!