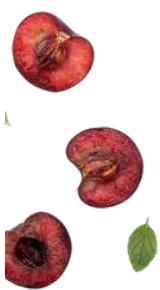




# NINJA CREAMI SCOOP & SWIRL – ZUCKERARM & HIGH PROTEIN



Eiscreme, Softeis, Gelato, Sorbet & Milchshakes – schnelle Rezepte mit Mix-Ins, Saucen & Toppings. Inkl. 6 Soft-Serve-Funktionen: Ice Cream, Lite Ice Cream, Fruiti, Frozen Yoghurt, Soft Serve Gelato & CreamiFit.





# INHALTSVERZEICHNIS

## KAPITEL 1: Basisrezepte (die du immer wieder neu mixen wirst)

1. Neutrale High-Protein-Milchbasis
2. High-Protein-Vanillebasis
3. Schoko-Basis (High Protein)
4. Kaffee-Basis (High Protein)
5. Joghurt-/Skyr-Basis (High Protein)
6. Vegane Protein-Basis
7. Fruiti-Basis (Beeren, High Protein)



### Kapitel 1: Eiscreme – zuckerarm & proteinreich

1. Klassisches süßes Sahne-Protein-Eis
2. Französisches Vanille-Bean-Eis
3. Intensives Kakao-Schoko-Eis
4. Frische Erdbeere & Sahne – Eiscreme
5. Stracciatella mit Schoko-Chips
6. New-York-Cheesecake-Eis
7. Schoko-Brownie-Teig-Eis
8. Tiramisu-Kaffee-Cream-Eis
9. Zimtschnecken-Eis
10. Geburtstagskuchen-Eiscreme
11. Eiscreme nach Vanillepuddingart
12. Schoko-Milch-Eis
13. Geröstetes Erdnussbutter-Eis
14. Haselnuss-Cream-Eis
15. Pistazien-Style Protein-Eis
16. Gesalzene Karamell-Eis
17. Eiscreme mit brauner Butter und Pekannüssen
18. Schokoladen-Keksteig-Eiscreme
19. Cookies & Cremiges Protein-Eis
20. Gesalzene Schokoladen-Crunch-Eiscreme – Hanf
21. Protein-Waffelriegel-Eiscreme
22. Vanille-Toffee-Eiscreme

### Lite Ice Cream – leicht, aber nicht wässrig

1. Lavendel-Honig-Milch – Lite
2. Buttermilch-Cream – Lite
3. Rooibos-Sahne-Eiscreme Light
4. Queso-Käse-inspiriertes Lite-Eis
5. Pfirsich-Sahne-Swirl Lite-Eiscreme
6. Grüner Tee & Milch Lite-Eiscreme
7. Erdbeer-Hibiskus-Milch – Lite
8. Himbeer-Zitrone-Thymian – Lite
9. Melonencreme-Eiscreme light
10. Blaubeer-Lavendel-Milch – Lite
11. Wassermelone-Basilikum-Milch – Lite
12. Rosa Grapefruit & Sahne Lite-Eiscreme
13. Tropische Guaven-Milch-Lite-Eiscreme
14. Brombeere-Salbei – Lite
15. Kiwi-Gurken-Sahne-Eiscreme Lite
16. Kalt gebrühte – Lite
17. Aufgeschäumte Latte Lite-Eiscreme
18. Vanille-Chai-Milch – Lite
19. Honig-Zimt-Latte – Lite
20. Café au Lait Lite Eiscreme
21. Kardamom-Kaffee-Cream – Lite
22. Mokka-Swirl-Lite-Eiscreme
23. Kürbisgewürz-Latte-Lite-Eiscreme
24. Brauner Zucker Tee Latte Lite Eiscreme



## **FRUITI – Sorbet & Fruchteis**

1. Gefrorenes Bananen-Protein-Sorbet
2. Mango-Protein-Fruiti-Sorbet
3. Ananas-Fruchteis ohne Strunk
4. Erdbeer-Block-Sorbet
5. Wassermelonen-Block – Fruiti
6. Pfirsichscheiben-Sorbet – Fruiti
7. Papaya-Fruchteis – Fruiti
8. Mango-Ananas – Fruiti
9. Waldbeeren-Mix – Fruiti
10. Kiwi-Fruchteis – Fruiti
11. Erdbeer-Banane – Fruiti
12. Kirsch-Beeren – Fruiti
13. Orange-Erdbeere – Fruiti
14. Blaubeere-Banane – Fruiti
15. Wassermelone-Limette – Fruiti
16. Pfirsich-Himbeere – Fruiti
17. Ananas-Limette – Fruiti
18. Melonen-Mix – Fruiti
19. Erdbeer-Limonade – Fruiti
20. Blaubeere-Lavendel – Fruiti
21. Mango-Passionsfrucht – Fruiti
22. Aprikose-Kardamom – Fruiti

## **Soft Serve Gelato – dichter & italienischer Stil**

1. Fior di Latte – Soft-Serve-Gelato
2. Madagaskar-Vanille – Soft-Serve-Gelato
3. Dunkles Schoko-Gelato – Soft-Serve
4. Crema Fiorentina – Soft-Serve-Gelato
5. Stracciato-Kakao-Gelato – Soft-Serve
6. Espresso Romano – Soft-Serve-Gelato
7. Caffè Latte – Soft-Serve-Gelato
8. Kakao & Kaffee – Soft-Serve-Gelato
9. Mandel-Gelato nach Amaretti-Art
10. Pistazien-Gelato „Sizilianischer Stil“ – Soft-Serve
11. Pistazien-Bianca-Gelato – Soft-Serve
12. Cashewcreme-Gelato
13. Walnusscreme-Gelato
14. Orangenzensten-Gelato – Soft-Serve
15. Zitronen-Cream-Gelato – ohne Säurekick
16. Maronen-Cream-Gelato – Soft-Serve
17. Orange-Schoko-Gelato – Soft-Serve
18. Gianduja Kakao-Haselnuss – Soft-Serve-Gelato
19. Haselnuss-Latte-Gelato – Soft-Serve
20. Haselnuss-Kakao-Gelato – Soft-Serve
21. Vanille-Biscotti-Gelato – Soft-Serve
22. Vanillebohne & Kakao-Swirl – Soft-Serve-Gelato
23. Milchschoke & Meersalz – Soft-Serve-Gelato
24. Braune-Butter-Vanille-Gelato – Soft-Serve

## **Frozen Yoghurt (Gefrorener Joghurt) – cremig, frisch, proteinreich**

1. Klassischer Vanille-Frozen-Yoghurt (leicht säuerlich)
2. Griechischer Natur-Frozen-Yoghurt
3. Zitronenzeste-Frozen-Yoghurt
4. Blaubeer-Tart-Frozen-Yoghurt
5. Erdbeer-Tart Frozen Yoghurt
6. Blutorangen-Frozen-Yoghurt
7. Vanillebohnen-Skyr Frozen Yoghurt
8. Kokos-Kultur-Frozen-Yoghurt
9. Granatapfel-Frozen-Yoghurt
10. Feigen-Frozen-Yoghurt
11. Honigmelonen-Frozen-Yoghurt
12. Schwarzkirsch-Frozen-Yoghurt
13. Birne & Vanille Frozen Yoghurt
14. Cheesecake-Style Frozen Yoghurt
15. Honig-Style Griechischer Frozen Yoghurt
16. Mango-Lassi Frozen Yoghurt
17. Pistazien-Skyr Frozen Yoghurt
18. Mandel-Cream Frozen Yoghurt
19. Vanille-Custard Frozen Yoghurt
20. Salted Honey Frozen Yoghurt
21. Vanille-Beeren-Cheesecake Fro-Yo
22. Birthday-Cake Frozen Yoghurt
23. Orangenblüten-Frozen-Yoghurt
24. Kardamom-Honig Frozen Yoghurt

## **CreamiFit – proteinreiche Kraft (Fitness-Favoriten)**

1. Vanille-Molke-Boost CreamiFit
2. Espresso-Protein-Shot
3. Matcha-Protein CreamiFit
4. Beeren-Elektrolyt CreamiFit
5. Zitrus-Vanille Performance CreamiFit
6. Ananas-Ingwer-Erholungscreme CreamiFit
7. Mango-Kurkuma Power CreamiFit
8. Kalt gebrühtes Kollagen CreamiFit
9. Leichtes Kakao-Endurance CreamiFit
10. Banane Haferflocken-freie Energie CreamiFit
11. Gesalzene Karamell Reload CreamiFit
12. Erdbeer-Kasein CreamiFit
13. Erdnussbutter-Muscle CreamiFit
14. Blaubeer-Antioxidant CreamiFit
15. Zimtschnecken-Protein CreamiFit
16. Erholungscreme mit Schokoladengeschmack und Molkenprotein CreamiFit
17. Erholungscreme mit Schokolade und Banane CreamiFit
18. Mandel-Vanille-Kraft CreamiFit
19. Haselnuss-Mocha Mass CreamiFit
20. Kekse und Sahne Protein CreamiFit
21. Blaubeer-Cheesecake Protein CreamiFit
22. Erdbeer-Banane Lean CreamiFit
23. Dunkler Kakao & Meersalz CreamiFit
24. Beeren-Protein-Mahlzeit CreamiFit

## **Milkshakes & Drinks**

1. Cookies-Style Vanille-Protein-Shake
2. Doppel-Schoko-Protein-Shake
3. Erdbeer-Protein-Milkshake
4. Französischer Vanillecreme-Shake
5. Bananencreme-Proteinshake
6. Salziger Kakao-Protein-Shake
7. Karamell-Style Protein-Shake
8. Mokka-Protein-Shake
9. Schokoladen-Cold-Brew-Shake
10. Chai-Kaffee-Protein-Shake
11. Brownie-Teig Protein-Shake
12. Erdnussbutter-Schoko-Shake
13. Vanille-Cheesecake-Shake
14. Zimt-Protein-Shake
15. Vanille-Toffee-Milkshake

## **Mix-Ins (Plus Mix-In!) – Crunch, Stückchen, Swirl**

1. Vanille-Basis mit Protein-Crisp-Swirl
2. Schoko-Cream mit Kakao-Nib-Crunch
3. Süße Sahne mit Zimt-Crunch zum Unterheben
4. Kaffee-Cream mit Espresso-Crunch-Bits
5. Vanille-Bohne mit geröstetem Kokos-Crunch
6. Schoko-Gelato mit Mandel-Micro-Crunch
7. CreamiFit Neutral Base mit Proteinriegel-Würfeln
8. Frozen-Yoghurt-Basis mit Protein-Keksstückchen
9. Haferfreie vegane Basis mit Protein-Puff-Würfeln
10. Pudding-Basis mit Casein-Keks-Nuggets
11. Mokka-Protein-Milchbasis mit Protein-Fudge-Bites
12. Beeren-CreamiFit-Basis mit weichen Protein-Kuchenwürfeln
13. Skyr-Frozen-Yoghurt-Basis mit Erdbeer-Fold-In
14. Lite-Vanille-Milchbasis mit Blaubeer-Soft-Mix-In
15. Schoko-Milchbasis mit Kirsch-Kau-Swirl
16. Vegane Proteinbasis mit Mango-Würfeln Fold-In
17. Zitronen-Creme-Proteinbasis mit Himbeer-Soft-Bits
18. Schoko-Gelato-Basis mit Haselnuss-Stückchen

## **Saucen, Swirls & Toppings (schnell & zuckerarm)**

1. Warme dunkle Schoko-Protein-Sauce
2. Milkschoko-Lite-Drizzle-Sauce
3. Beerenkompott-Swirl
4. Kirsch-Kakao-Swirl-Sauce
5. Dunkle Schoko-Protein-Magic-Shell
6. Milkschoko-Lite-Crack Magic Shell
7. Beeren-Schoko-Crackle-Shell
8. Protein-Keks-Crumble-Topping
9. Schoko-Protein-Crisp-Streusel
10. Zimt-Crunch-Dust
11. Geröstetes Kokos-Protein-Crumble
12. Nussfreies Protein-Granola zum Streuen
13. Aufgeschlagene Protein-Creme
14. Kokos-Cream Lite Drizzle (leichter Kokos-Drizzle)
15. Salzige Joghurt-Creme als Finish

# Vorwort



Eiscreme war schon immer ein echtes Wohlfühlessen. Sie taucht nach langen Tagen auf, bei Feiern – und in diesen stillen Momenten, in denen man einfach etwas Kaltes und Sättigendes möchte.

Lange galt eine einfache Faustregel: Wenn Eiscreme cremig und richtig lecker ist, steckt viel Zucker und Fett drin. Und wenn sie zuckerarm oder proteinreich ist, wird sie eben eisig, mehlig oder „ganz okay“.

Dieses Buch ist dafür da, mit genau dieser Annahme aufzuräumen.

Heute wissen wir mehr denn je darüber, wie sich Zutaten verhalten, wenn sie eingefroren und anschließend cremig aufgeschlagen werden. Protein muss keine pudrige Textur bedeuten. Wenig Zucker muss nicht fade schmecken oder steinhart gefrieren. Mit der richtigen Balance – und der richtigen Methode – lässt sich Eis herstellen, das glatt, dicht und wirklich genussvoll ist und trotzdem zu alltagstauglichen Ernährungszielen passt.

Der Ninja CREAMi Scoop & Swirl macht das möglich wie kaum ein anderes Gerät für zu Hause. Er friert nicht einfach nur ein und rührt – er zerlegt eine gefrorene Basis in feinste Partikel und verwandelt sie in eine cremige Textur, selbst dann, wenn Zucker und Fett reduziert sind.

Zucker ist nicht der einzige Weg zu Cremigkeit. Protein bindet Wasser. Fermentierte Milchprodukte bringen Körper und Fülle. Bestimmte Süßungsmittel können die Eishärte senken, ohne den Blutzucker stark zu belasten. Wenn diese Bausteine bewusst eingesetzt werden, entsteht Eis, das sich am Löffel reichhaltig anfühlt und so schmilzt, wie es soll – ohne seltsamen Nachgeschmack und ohne Kompromissgefühl. Nur kluge Entscheidungen, klare Technik und Rezepte, die man wirklich immer wieder machen möchte.

# KAPITEL 1: Schnellstart mit dem Ninja CREAMi Scoop & Swirl

Wenn du neu beim Ninja CREAMi Scoop & Swirl bist, soll dieses Kapitel die Lernkurve kurz, klar und überraschend selbstbewusst machend halten. Diese Maschine verhält sich nicht wie ein Blender, nicht wie eine klassische Eismaschine und auch nicht wie ein Soft-Serve-Gerät. Wenn du einmal verstanden hast, was sie tatsächlich macht – und was sie von deiner Basis erwartet – wird alles Weitere in diesem Buch einfacher, schneller und deutlich planbarer.

Dieser Schnellstart konzentriert sich bewusst nur auf drei Grundlagen: wie die Maschine arbeitet, welche Regeln die Textur steuern und wie du ohne Zucker so süßt, dass es wirklich funktioniert. Proteintypen, Fett-Optionen und Troubleshooting kommen später – damit du zuerst ein stabiles Fundament aufbaust.

## Die Maschine und das Grundprinzip



Der Ninja CREAMi Scoop & Swirl ist eine Textur-Maschine, keine Gefrier-Maschine. Das Einfrieren passiert zuerst – nach deinen Bedingungen – in deinem Gefrierfach. Die Arbeit des CREAMi beginnt erst dann, wenn die Basis vollständig hart gefroren ist.

Merke dir dieses Kernprinzip:

Du frierst eine glatte, feste Basis im CREAMi-Pint ein.

Die Maschine schabt diesen gefrorenen Block mit einem schnell rotierenden Messer ab und komprimiert ihn neu.

Ein zweiter Durchlauf (Re-Spin) verfeinert die Textur – je nach Basis und gewählter Funktion.

Im Gegensatz zu Rühr-Eismaschinen, die während des Rührens einfrieren, arbeitet der CREAMi mit einem komplett gefrorenen Block. Das Messer bewegt sich vertikal durch den Pint, trägt mikroskopisch feine Schichten ab und verbindet sie wieder zu einer glatten, löffelbaren Textur. Genau deshalb kann dieselbe gefrorene Basis – je nach Programm – dicht, luftig-leicht, cremig oder soft-serve-artig werden.

Die Scoop-&Swirl-Modelle bieten zusätzliche Soft-Serve-Programme, aber das Grundprinzip bleibt identisch. Jedes Rezept in diesem Buch folgt derselben einfachen Abfolge: zuerst einfrieren, dann spinnen, bei Bedarf verfeinern.

Warum „flach einfrieren“ so wichtig ist

Eine ebene Oberfläche sorgt dafür, dass das Messer von oben bis unten auf gleichmäßigen Widerstand trifft. Wird schräg oder kuppelförmig eingefroren, muss das Messer ungleichmäßig arbeiten – das beeinflusst Textur und Konsistenz.

Tipp: Den Pint vor dem Einfrieren sanft auf die Arbeitsfläche klopfen. Unabgedeckt einfrieren, bis die Oberfläche wirklich flach ist, erst danach verschließen.

Was „Re-Spin“ wirklich macht

Ein Re-Spin ist kein Fehler und kein „Rettungsprogramm“. Er ist Teil des Designs. Der erste Spin bricht die gefrorene Struktur auf; der Re-Spin zieht sie zusammen, glättet und verdichtet.

Gerade zuckerarme, proteinreiche Basen profitieren häufig von diesem zweiten Durchlauf, weil ihnen die natürliche „Weichheit“ klassischer Zucker-Sahne-Eisrezepte teilweise fehlt.

# Die wichtigsten Regeln für perfekte Textur

Beim Ninja CREAMi wird Textur stärker durch Struktur als durch Geschmack gesteuert. Diese Regeln gelten für Ice Cream, Lite Ice Cream, Frozen Yoghurt, Gelato, Fruiti und CreamiFit gleichermaßen.

Regel 1: Die Basis muss vollständig durchgefroren sein

„Fast gefroren“ reicht nicht. Der Pint sollte sich komplett hart anfühlen – ohne weichen Kern, ohne „Schwappen“. Mindestens 12 Stunden sind empfehlenswert, doch dichtere oder proteinreichere Basen gelingen oft besser mit 18–24 Stunden.

Regel 2: Flüssigkeitsbalance ist wichtiger als Dicke

Eine Basis, die vor dem Einfrieren dünn wirkt, kann nach dem Spinnen perfekt cremig werden. Eine Basis, die vor dem Einfrieren sehr dick oder puddingartig ist, kann zu einem Block werden, der sich schwer sauber spinnen lässt.

Der CREAMi baut Dicke beim Spinnen auf – nicht vorher.

Ziel: eine gut gemixte, gießfähige Basis, keine vorab angedickte.

Regel 3: Vor dem Einfrieren glatt = nach dem Spinnen glatt

Alles, was vor dem Einfrieren körnig, klumpig oder ungleichmäßig ist, wird nach dem Spinnen nicht magisch verschwinden. Pulver vollständig einrühren. Früchte fein pürieren. Süßungsmittel komplett lösen. Die Maschine verfeinert Eiskristalle, nicht schlecht vermischte Zutaten.

Regel 4: Luft ist nicht dein Freund

Die Basis vor dem Einfrieren nicht aufschlagen oder aufschäumen. Zusätzliche Luft erzeugt fragile Strukturen, die später eher zu krümeliger Textur führen. Sanft rühren oder vorsichtig verquirlen – nur so viel wie nötig.

Regel 5: Vertraue dem Programm, nicht deinem Instinkt

Jede Funktion läuft mit einer bestimmten Messergeschwindigkeit und Druckführung. Wenn die Textur nach dem ersten Spin krümelig aussieht, heißt das nicht, dass etwas schiefgelaufen ist. In den meisten Fällen verhält sich die Basis genau wie erwartet – und braucht einfach einen Re-Spin.

Süßen ohne Zucker: Was wirklich funktioniert

Eine der größten Umstellungen beim Ninja CREAMi ist zu verstehen, dass Süße und Textur zusammenhängen. Zucker süßt nicht nur. Er macht Mischungen weicher, beeinflusst den Gefrierpunkt und steuert die Bildung von Eiskristallen. Wenn du Zucker entfernst, musst du beide Rollen ersetzen – nicht nur die Süße.

Die gute Nachricht: Das ist absolut möglich, sobald du weißt, welche Süßungsmittel in gefrorenen, proteinreichen Basen zuverlässig funktionieren. Achte bei der Auswahl besonders auf:

Gefrierverhalten (friert es steinhart oder bleibt es etwas „flexibel“?)

Saubere Süße (keine Bitterkeit, vor allem im Kalten)

Stabilität nach dem Spinnen (bleibt die Textur gut oder fällt sie schnell zusammen?)

Süßungsmittel	Warum es gut funktioniert	Beste Anwendungen
<b>Allulose</b>	Friert deutlich weicher als Zucker ein, sehr sauberer Geschmack	Eiscreme, Gelato, CreamiFit
<b>Mönchsfrucht-Mischungen (Monk Fruit Blends)</b>	Hohe Süßkraft, bei Mischungen meist kaum Nachgeschmack	Lite-Basen, milchbasierte Rezepte
<b>Erythrit (gemischt, nicht allein)</b>	Gibt Volumen und stützt die Struktur – besonders in Kombination	Schoko- oder stark aromatisierte Basen
<b>Stevia (in kleinen Mengen)</b>	Verstärkt Süße ohne zusätzliches Volumen	Fruchtbetonte oder aromatisierte Basen

Allulose verhält sich von vielen Alternativen am ähnlichsten wie echter Zucker. Sie senkt den Gefrierpunkt und hilft dadurch, steinhartes Ergebnis zu vermeiden – besonders bei proteinreichen oder fettarmen Basen. Außerdem löst sie sich leicht auf und verstärkt Bitterkeit im Kalten nicht.

Das bedeutet nicht, dass jedes Rezept Allulose braucht. Aber wenn du ihr Verhalten verstehst, wird klar, warum manche Basen nach dem Spinnen deutlich glatter und cremiger wirken als andere.

Stevia ist sehr potent, liefert aber nur Süße. Es bringt weder Volumen noch „Weichheit“ in die Struktur. Allein verwendet führt es deshalb häufig zu eisigen oder spröden Texturen. In diesem Buch wird Stevia gezielt eingesetzt – meist kombiniert mit einem zweiten Süßungsmittel, das die Struktur unterstützt.

Kälte dämpft Süße. Eine Basis, die bei Raumtemperatur „gerade süß genug“ schmeckt, kann nach dem Einfrieren flach wirken. Darum schmecken viele erfolgreiche Low-Sugar-Basen vor dem Einfrieren etwas süßer, als man intuitiv erwarten würde.

Beurteile die Süße immer vor dem Einfrieren, nicht erst nach dem Spinnen.

Ziel	Beste Vorgehensweise
<b>Ultra-zuckerarm, cremige Textur</b>	<b>Allulose</b> als primäres Süßungsmittel
<b>Leichte Süße, sauberer Abgang</b>	<b>Mönchsfrucht-Mischung + kleine Menge Allulose</b>
<b>Fruchtbetont, ohne zugesetzten Zucker</b>	<b>Reife Früchte + minimal Stevia</b>
<b>Schoko-Basen</b>	<b>Allulose oder Erythrit-Mix</b> , um Bitterkeit zu reduzieren

# Protein: Welche Sorten spinnen gut? (Whey, Casein, Vegan)

Protein ist das Rückgrat zuckerarmer, proteinreicher CREAMi-Rezepte – aber nicht jedes Proteinpulver verhält sich nach dem Einfrieren und Spinnen gleich. Wer weiß, was zu erwarten ist, spart verlorene Pints und Frust.

## Whey-Protein (Molke)

Whey ist die häufigste Option – und der einfachste Einstieg.

Textur: leicht, glatt, eher luftig

Am besten für: Ice Cream, Lite Ice Cream, CreamiFit-Basen, Milkshake-artige Spins

Worauf achten: Kann sehr hart gefrieren, wenn Fett oder Stabilisator fehlen

Whey löst sich leicht und spinnt in der Regel sehr sauber – besonders Whey Isolate oder Mischungen mit hohem Isolat-Anteil. In Kombination mit Milch, Joghurt oder einem kleinen Fettanteil ergibt es eine weiche, gut portionierbare Textur. Whey dickt jedoch beim Gefrieren nicht „von selbst“ an. Ist die Basis zu mager oder zu wässrig, kann das Ergebnis krümelig oder eisig werden.

Best Practice:

20–30 g Whey pro Pint

Mit Dairy kombinieren (Milch, Joghurt, Skyr) – nicht nur mit Wasser arbeiten

Prise Salz + kleine Fettmenge (z. B. 1 TL Nussmus oder etwas Sahne) machen überraschend viel aus

## Casein-Protein

Casein verhält sich deutlich anders als Whey.

Textur: dick, dicht, langsam schmelzend

Am besten für: CreamiFit, Gelato-Style, dichtes Soft Serve

Worauf achten: Kann kreidig oder „gummig“ wirken, wenn zu hoch dosiert

Casein nimmt Flüssigkeit auf und quillt – dadurch entsteht eine natürlich cremige, stabile Struktur. Genau deshalb ist es so stark in High-Protein-Rezepten, die ohne Zucker trotzdem Körper brauchen. Es reduziert „Eisigkeit“ und hilft, dass das Eis nach dem Spinnen länger löffelbar bleibt.

Die Kehrseite: zu viel Casein kann das Ergebnis schwer, pastig oder „pappig“ machen.

Best Practice:

15–25 g pro Pint

Oder 50/50 Casein + Whey für Balance

Vor dem Einfrieren vollständig hydratisieren: Basis nach dem Mixen 5–10 Minuten ruhen lassen → spürbar glattere Textur

## Vegane Proteine (Soja, Erbse, Blends)

Vegane Proteine funktionieren – brauchen aber mehr Feingefühl.

Textur: variabel (stark abhängig vom Blend)

Am besten für: Veganes Eis, Sorbet-Style, vegane CreamiFit-Basen

Worauf achten: Körnigkeit, Trennung, „bohniiger“ Nachgeschmack

Sojaprotein-Isolat spinnt meist am glattesten und verhält sich am ähnlichsten zu Milchprotein.

Erbsenprotein bringt mehr Dicke, kann aber „erdig“ wirken, wenn es nicht gut aromatisiert wird.

Reisprotein allein wird häufig sandig und ist eher zu vermeiden – außer als Teil einer Mischung.

Viele fertige vegane Protein-Blends funktionieren besser als Einzelproteine.

Best Practice:

Etwas weniger Protein als bei Dairy: 15–22 g pro Pint

Fett einplanen (Nussmus, Kokosmilch, pflanzliche Joghurt-Alternativen)

Dazu ein „stabilisatorfreundlicher“ Baustein wie Banane, Kürbis oder Ballaststoff-Komponente (je nach Rezept), um Struktur und Cremigkeit zu unterstützen

Protein-Typ	Cremigkeit	Dichte	Einsteigerfreundlich	Hinweise
<b>Whey (Molke)</b>	Mittel	Leicht	Sehr hoch	Braucht oft etwas Fett-/Stabilisator-Support
<b>Casein</b>	Hoch	Dicht	Mittel	Weniger dosieren, gut hydratisieren
<b>Soja</b>	Mittel-hoch	Mittel	Mittel	Beste vegane Option (meist am „glattesten“)
<b>Erbse</b>	Mittel	Dick	Niedrig-mittel	Geschmack gut maskieren (kann „erdig“ wirken)
<b>Blends (Mischungen)</b>	Variiert	Variiert	Hoch	Meist am verzeihendsten / am einfachsten zuverlässig

## **Fett & Cremigkeit: Joghurt, Skyr, Milch und leichte Optionen**

Fett ist im Ninja CREAMi nicht der Feind. In zuckerarmen Rezepten übernimmt Fett oft genau die Aufgaben, die sonst Zucker erledigt: mehr Geschmeidigkeit, mehr Reichhaltigkeit und weniger „Eisigkeit“.

### **Milchhauswahl**

Milch bildet bei den meisten Basen das Fundament.

Vollmilch: am cremigsten, am verzeihendsten

1,5–2% (fettarme Milch): guter Kompromiss, ideal für den Alltag

Magermilch: funktioniert, braucht aber Unterstützung

Vollmilch und fettarme Milch gelingen meist glatter, weil Fett die Bildung großer Eiskristalle stört.

Magermilch kann ebenfalls funktionieren – aber fast immer nur dann zuverlässig, wenn zusätzlich Joghurt, Protein oder ein kleiner Fettbaustein drin ist.

Tipp: Wenn du Magermilch nutzt, ersetze  $\frac{1}{4}$  Cup (ca. 60 ml) durch Joghurt oder gib 1–2 TL Sahne oder Nussmus dazu.

### **Joghurt und griechischer Joghurt**

Joghurt bringt Fett und Protein mit – und ist dadurch extrem hilfreich.

Griechischer Joghurt: dick, leicht säuerlich, stark stabilisierend

Naturjoghurt: leichter, „frischer“ in der Textur

Fettarmer Joghurt: immer noch sehr effektiv, besonders bei hohem Proteinanteil

Griechischer Joghurt kann selbst im „Ice Cream“-Modus eine Textur erzeugen, die an Frozen

Yoghurt oder Soft Serve erinnert. Er reduziert Eisigkeit und gibt Körper – oft ganz ohne Sahne.

Tipp: Wenn du die Säure nicht magst, nimm Vanillejoghurt (zuckerarm) oder mixe Joghurt vor dem Einfrieren mit Milch, um die Säure abzumildern.

### **Skyr**

Skyr wirkt fast wie ein eingebauter Stabilisator. Er erzeugt eine dichte, cremige Textur, selbst in zuckerarmen Rezepten. Ideal für CreamiFit und Frozen-Yoghurt-Styles – und überraschend gut auch in Eiscreme-Basen, wenn er mit Milch gemixt wird.

Sehr hoher Proteingehalt

Wenig Fett

Extrem glatt nach dem Spinnen

Tipp: Skyr dickt schnell an. Wenn die Basis vor dem Einfrieren zu dick wirkt, gib einen Schuss Milch dazu.

### **Light- und Reduced-Fat-Optionen**

Du brauchst keine Sahne, um eine tolle Textur zu bekommen – aber du brauchst Balance.

Light-Frischkäse, Ricotta, Hüttenkäse (glatt püriert) oder 1 EL Mascarpone können das Mundgefühl stark verbessern, ohne viel Zucker mitzubringen.

Auch pflanzliche Fettquellen wie Kokosmilch, Cashew-Cream oder Mandelmus funktionieren sehr gut – besonders in veganen Rezepten.

Faustregel: Ein bisschen Fett wirkt stark. Schon 1–2 TL pro Pint können die Textur deutlich verändern.

# Troubleshooting: Häufige Texturprobleme beheben

Selbst gute Rezepte können mal danebenliegen. Der Ninja CREAMi ist sehr leistungsstark – aber die „Chemie“ im Gefrierschrank gilt trotzdem. Hier findest du die häufigsten Probleme, warum sie entstehen und wie du sie sofort und fürs nächste Mal löst.

## 1) Zu hart (steinharter Block)

Symptom: Oberfläche ist knallhart, das Messer kämpft, oder die Maschine stoppt früh.

Warum das passiert: Zu viel Wasser, zu wenig Fett oder „Feststoffe“. Typische Ursachen sind Magermilch, Wasser, reine Fruchtbasen oder viel Whey ohne Fettanteil.

So rettest du es jetzt:

Pint 10–15 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen

1× Re-Spin

Wenn immer noch zu hart: 1–3 EL Milch zugeben und erneut spinnen

So vermeidest du es beim nächsten Mal:

Mehr Joghurt/Skyr oder eine kleine Fettquelle einbauen (selbst 1 TL hilft). Sehr wasserlastige Basen nur verwenden, wenn du den Fruiti-Modus nutzt.

## 2) Krümelig oder „pudrig“ (schneeartige Textur)

Symptom: Trockene, fluffige Krümel, die nicht zusammenkommen.

Warum das passiert: Zu viel Protein (besonders Whey) bei zu wenig Fett oder Feuchtigkeit.

So rettest du es jetzt:

1 EL Milch oder Joghurt zugeben

1× Re-Spin

Lockere Krümel vor dem nächsten Spin leicht andrücken

So vermeidest du es beim nächsten Mal:

Whey etwas reduzieren oder Whey mit Casein kombinieren. Whey möglichst immer mit Dairy oder einer Fettquelle paaren.

## 3) Eisig oder „knusprig“

Symptom: Spürbare Eiskristalle, knackiger Biss.

Warum das passiert: Zu viel „freies“ Wasser, zu wenig Feststoffe. Häufig bei Obst, Magermilch oder insgesamt strukturschwachen Basen.

So rettest du es jetzt:

1× Re-Spin

Falls nötig: 1–2 EL Joghurt oder Skyr zugeben

So vermeidest du es beim nächsten Mal:

Protein leicht erhöhen, eher Milch/Dairy statt Wasser verwenden und keine „reine Flüssigkeit“ ohne Struktur einfrieren.

## 4) „Buttrig“ oder fettig im Mund

Symptom: Schweres, schmieriges Gefühl, ein fettiger Film auf der Zunge.

Warum das passiert: Zu viel Fett – besonders durch Nussmus, Sahne oder Kokosprodukte.

So rettest du es jetzt:

Einen Schuss Milch zugeben

Re-Spin, um die Textur neu auszubalancieren

So vermeidest du es beim nächsten Mal:

Fett sparsam dosieren. 1 EL pro Pint reicht in den meisten Fällen völlig aus.

## 5) Zu weich oder schmilzt zu schnell

Symptom: Soft-Serve wirkt anfangs okay, fällt aber schnell zusammen.

Warum das passiert: Zu viel Flüssigkeit, zu wenig Protein/Feststoffe oder zu kurze Gefrierzeit.

So rettest du es jetzt:

Pint 1–2 Stunden nachfrieren

Danach erneut mit derselben Einstellung spinnen

So vermeidest du es beim nächsten Mal:

Etwas weniger Flüssigkeit, Protein/Feststoffe leicht erhöhen und konsequent 12–24 Stunden durchfrieren lassen.

Wenn etwas schiefgeht, heißt das nicht, dass das Rezept „gescheitert“ ist. Die meisten CREAMi-Probleme sind Balance-Probleme, keine echten Fehler. Kleine Anpassungen bewirken große Unterschiede. Wenn du verstanden hast, wie Protein, Fett und Gefrierverhalten zusammenspielen, kannst du fast jeden Pint retten – und den nächsten ohne Neustart deutlich verbessern. Das ist das Fundament, auf dem alles Weitere in diesem Buch aufbaut.

## KAPITEL 2: Die 6 Soft-Serve-Funktionen erklärt (Mini-Guide)



Eine der größten Stärken des Ninja CREAMi Scoop & Swirl ist, dass er nicht jede gefrorene Basis gleich behandelt. Jede Soft-Serve-Funktion ist auf ein bestimmtes Zusammenspiel aus Fett, Süße, Protein, Luft und Wasser abgestimmt. Wenn du die passende Basis zur passenden Funktion wählst, übernimmt die Maschine den schwierigen Teil für dich. Wenn nicht, entstehen genau die typischen Probleme: krümelig, eisig oder seltsam schaumig.

Dieses Kapitel führt dich durch die sechs Soft-Serve-Funktionen, die du in diesem Buch am häufigsten nutzt. Du lernst, wofür jede Einstellung gedacht ist, welche Basen am besten funktionieren, praktische Tipps – und wie du Ergebnisse korrigierst, wenn sie nicht so werden wie erwartet.

**Ice Cream: Klassisch cremig**

Ice Cream ist die verzeihendste und vertrauteste Einstellung. Sie ist für klassische, milchbasierte Eis-Basen mit moderatem Fett- und Süßeanteil ausgelegt. Das Spin-Muster bringt genug Luft hinein, damit sich das Eis am Löffel leicht anfühlt, aber trotzdem weich und cremig auf der Zunge schmilzt. Diese Einstellung kommt Premium-Eis aus dem Supermarkt am nächsten – selbst dann, wenn du weniger Zucker und mehr Protein verwendest als üblich.

**Idealer Basis-Typ**

Ice Cream funktioniert am besten mit Milch- oder Milch-und-Sahne-Basen, die enthalten:  
etwas Fett (Milchfett oder ein vergleichbarer Fettanteil)

etwas Süße (Zucker oder Alternativen, die nicht steinhart einfrieren)

optional Protein, solange es mit genügend Flüssigkeit ausbalanciert ist

Ideal für klassische Geschmacksrichtungen wie Vanille, Schokolade, Nuss sowie „Bakery“-Profile (Keks, Kuchen, Gebäck).

**Schnell-Tipps für beste Ergebnisse**

Komplett flach einfrieren. Eine Kuppel macht den ersten Spin ungleichmäßig.

Bei proteinreichen Basen den Pint vor dem Spinnen 5 Minuten stehen lassen.

Wenn du nach dem ersten Spin trockene Stellen am Rand siehst: Seiten kurz abstreichen und Re-Spin.

**Wenn etwas schiefgeht**

Krümelig oder pudrig: Basis ist zu fettarm oder zu „zuckerarm“ in der Struktur. 1–2 EL Milch zugeben und re-spinnen.

Eisig oder crunchy: Zu wenig Feststoffe oder „funktionelle Süße“. Oft hilft ein kleiner Anteil Sirup-/Honig-Alternative oder ein Löffel Joghurt.

Zu weich: Basis war zu warm oder zu flüssig. Nachfrieren und mit derselben Einstellung erneut spinnen.