

# **Joghurt-Eis & Frozen Yogurt selber machen**

*100 leichte Rezepte mit Früchten, Honig, Toppings,  
Proteinideen und cremigen Dessertbechern – mit und ohne  
Eismaschine*

Paula Winterfeld



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Paula Winterfeld. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, elektronische Verarbeitung, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder Fehlerfreiheit übernommen werden. Alle Angaben, insbesondere Mengen, Zeiten, Gefrierzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Küchengeräten, Eismaschine, Gefrierfach und persönlicher Zubereitung abweichen.

# Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich als allgemeine Rezept- und Inspirationssammlung für die private Küche. Die enthaltenen Rezepte, Zubereitungshinweise, Portionsangaben und Nährwertschätzungen wurden sorgfältig formuliert, ersetzen jedoch keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder allergologische Beratung.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten, Schwangerschaft, Vorerkrankungen, besonderen Ernährungsformen oder Unsicherheiten im Umgang mit einzelnen Zutaten sollte vor der Zubereitung fachlicher Rat eingeholt werden. Zutatenlisten, Produktetiketten und mögliche Spurenhinweise müssen immer eigenständig geprüft werden, besonders bei Milchprodukten, Ei, Nüssen, Erdnüssen, Gluten, Soja, Kokos, Kakao und verarbeiteten Toppings.

Alle Nährwerte sind ungefähre Richtwerte und können je nach Produktmarke, Reifegrad der Früchte, Portionsgröße und Zubereitung abweichen. Aus den Angaben lassen sich keine gesundheitlichen Wirkungen, Diätversprechen oder Eignungen für bestimmte Krankheitsbilder ableiten.

Lebensmittelsicherheit: Zutaten müssen frisch, sauber verarbeitet und ausreichend gekühlt werden. Besonders bei Rezepten mit Ei, Milchprodukten, Sahne, Joghurt, Mascarpone oder empfindlichen Fruchtpürees ist sorgfältige Hygiene wichtig. Kühlketten sollten eingehalten, Arbeitsflächen gereinigt und fertige Eismassen zeitnah gekühlt oder gefroren werden.

Die Zubereitung erfolgt in eigener Verantwortung. Haushaltsgeräte, Eismaschinen, Gefrierfächer und Formen unterscheiden sich; deshalb können Gefrierzeiten, Konsistenz und Ergebnis variieren. Vor einer Veröffentlichung, einem Verkauf oder einer Weitergabe an Dritte sollten Rezepte praktisch getestet, rechtlich geprüft und an die jeweils geltenden Anforderungen angepasst werden.

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	1
Werkzeuge und Grundtechnik .....	1
Einheiten und Allergene .....	2
Naturjoghurt-Basis .....	3
Klassischer Frozen Yogurt .....	3
Vanille-Naturjoghurt-Eis .....	4
Honig-Joghurt-Frozen-Yogurt .....	5
Zitronen-Naturjoghurt-Eis .....	6
Milder Joghurt-Basisbecher .....	7
Joghurt-Eis mit Apfelmus .....	8
Naturjoghurt mit Beerenwirbel .....	9
Joghurt-Eis mit Vanille und Limette .....	10
Cremiger Basis-Frozen-Yogurt .....	11
Naturjoghurt-Eis ohne Eismaschine .....	12
Griechischer Joghurt .....	13
Griechischer Vanille-Frozen-Yogurt .....	13
Griechischer Honig-Joghurt .....	14
Griechischer Joghurt mit Erdbeeren .....	15
Griechischer Joghurt mit Zitrone .....	16
Griechischer Blaubeer-Frozen-Yogurt .....	17
Griechischer Joghurt mit Mango .....	18
Griechischer Joghurt mit Nuss-Topping .....	19
Griechischer Schoko-Swirl-Yogurt .....	20

Griechischer Pfirsich-Joghurt .....	21
Griechischer Basis-Frozen-Yogurt .....	22
Beeren und Honig .....	23
Erdbeer-Honig-Frozen-Yogurt .....	23
Himbeer-Honig-Joghurt-Eis .....	24
Blaubeer-Honig-Frozen-Yogurt .....	25
Brombeer-Joghurt-Eis .....	26
Waldbeeren-Honig-Becher .....	27
Johannisbeer-Joghurt-Eis .....	28
Erdbeer-Vanille-Joghurt .....	29
Himbeer-Zitronen-Joghurt .....	30
Beeren-Swirl-Frozen-Yogurt .....	31
Honig-Beeren-Dessertbecher .....	32
Zitrus und Kräuter .....	33
Zitronen-Frozen-Yogurt .....	33
Limetten-Minze-Joghurt-Eis .....	34
Orangen-Joghurt-Frozen-Yogurt .....	35
Grapefruit-Joghurt-Eis .....	36
Zitronenmelisse-Joghurt .....	37
Basilikum-Limetten-Joghurt .....	38
Mandarinen-Joghurt-Eis .....	39
Orange-Honig-Frozen-Yogurt .....	40
Zitrus-Kräuter-Becher .....	41
Frischer Limetten-Joghurt .....	42

Müsli, Granola und Toppings .....	43
Joghurt-Eis mit Granola .....	43
Müsli-Frozen-Yogurt-Becher .....	44
Honig-Joghurt mit Hafercrunch .....	45
Beeren-Joghurt mit Granola .....	46
Banane-Joghurt mit Müsli .....	47
Apfel-Zimt-Joghurt mit Topping .....	48
Schoko-Granola-Frozen-Yogurt .....	49
Nuss-Crunch-Joghurt-Becher .....	50
Kokos-Topping-Frozen-Yogurt .....	51
Knusper-Joghurt-Dessert .....	52
Leichte Schokolade .....	53
Kakao-Frozen-Yogurt .....	53
Schoko-Vanille-Joghurt-Eis .....	54
Joghurt-Eis mit dunklem Kakao .....	55
Schoko-Beeren-Frozen-Yogurt .....	56
Mokka-Kakao-Joghurt .....	57
Schoko-Bananen-Joghurt-Eis .....	58
Schoko-Honig-Frozen-Yogurt .....	59
Kakao-Joghurt mit Nusscrunch .....	60
Leichter Schoko-Swirl-Becher .....	61
Cremiger Kakao-Frozen-Yogurt .....	62
Sommerfrüchte .....	63
Mango-Frozen-Yogurt .....	63

Pfirsich-Joghurt-Eis .....	64
Aprikosen-Frozen-Yogurt .....	65
Kirsch-Joghurt-Eis .....	66
Ananas-Joghurt-Frozen-Yogurt .....	67
Melonen-Joghurt-Eis .....	68
Nektarinen-Joghurt-Becher .....	69
Sommerfrucht-Swirl-Yogurt .....	70
Mango-Limetten-Joghurt .....	71
Pfirsich-Honig-Frozen-Yogurt .....	72
Protein-Joghurt-Eis .....	73
Vanille-Protein-Frozen-Yogurt .....	73
Beeren-Protein-Joghurt-Eis .....	74
Schoko-Protein-Frozen-Yogurt .....	75
Mango-Protein-Joghurt .....	76
Quark-Joghurt-Protein-Eis .....	77
Himbeer-Protein-Becher .....	78
Kaffee-Protein-Frozen-Yogurt .....	79
Bananen-Protein-Joghurt .....	80
Zitronen-Protein-Joghurt-Eis .....	81
Cremiger Protein-Basisbecher .....	82
Kinderfreundliche Joghurtideen .....	83
Erdbeer-Bananen-Joghurt-Eis .....	83
Vanille-Joghurt mit buntem Topping .....	84
Mango-Joghurt-Pops .....	85

Schoko-Bananen-Joghurt-Becher .....	86
Beeren-Joghurt am Stiel .....	87
Apfelmus-Joghurt-Eis .....	88
Honig-Vanille-Joghurt-Becher .....	89
Keks-Joghurt-Frozen-Yogurt .....	90
Blaubeer-Joghurt-Pops .....	91
Familien-Frozen-Yogurt .....	92
Dessertbecher und Swirls .....	93
Erdbeer-Swirl-Dessertbecher .....	93
Mango-Honig-Swirl .....	94
Schoko-Beeren-Joghurtbecher .....	95
Granola-Joghurt-Dessert .....	96
Zitronen-Vanille-Swirl .....	97
Blaubeer-Knusper-Becher .....	98
Pfirsich-Mandel-Dessertbecher .....	99
Kakao-Honig-Swirl .....	100
Sommerbeeren-Joghurtbecher .....	101
Frozen-Yogurt-Gästebecher .....	102
Schlusswort .....	103
Danksagung .....	103
Tipps für perfekte Eiscreme .....	104
Platz für eigene Esideen .....	105

# Einführung

Dieses Buch konzentriert sich auf Frozen Yogurt, Früchte, Honig, Toppings und kleine Dessertbecher mit ausgewogener Süße und angenehmer Säure.

Die Rezepte sind so aufgebaut, dass sie auch ohne professionelle Ausrüstung nachvollziehbar bleiben. Jede Sorte enthält eine kurze Einführung, klare Zeitangaben, eine übersichtliche Zutatenliste, nummerierte Arbeitsschritte, einen praktischen Tipp, geschätzte Nährwerte und Hinweise zu typischen Fehlern.

Vor der Veröffentlichung sollte jedes Rezept noch einmal praktisch geprüft werden. Besonders wichtig sind Geschmack, Süße, Gefrierzeit, Portionsgröße, Allergenhinweise und die Frage, ob die Textmenge gut auf eine 17 x 24 cm Seite passt. Kleine Anpassungen an Zutaten, Marken oder Küchengeräten können das Ergebnis deutlich verändern.

## Werkzeuge und Grundtechnik

Für die meisten Rezepte reichen Küchenwaage, Messbecher, Schüssel, Schneebesen, Topf, Teigschaber, Mixer oder Stabmixer, feines Sieb, flache Gefrierform, Eisportionierer und ein gut reguliertes Gefrierfach. Eine Eismaschine kann die Textur verbessern, ist aber nicht bei allen Rezepten zwingend erforderlich.

Die wichtigste Grundtechnik besteht darin, die Basis sauber zu mischen, nicht zu stark zu erhitzen, vollständig abkühlen zu lassen und erst gut gekühlt zu gefrieren. Je feiner die Masse vor dem Gefrieren ist, desto gleichmäßiger wird später die Textur. Fruchtpürees sollten bei Bedarf gesiebt werden, Nüsse fein gemahlen und Schokolade vollständig geschmolzen oder sehr klein gehackt sein.

Beim Arbeiten ohne Eismaschine hilft eine flache Form: Die Masse friert schneller an und kann während der ersten Stunden regelmäßig durchgerührt werden. Beim Arbeiten mit Eismaschine sollte die Schüssel gut vorgekühlt sein und die Basis erst eingefüllt werden, wenn sie wirklich kalt ist.

# Einheiten und Allergene

Alle Mengen sind für haushaltsübliche Portionen formuliert. Grammangaben sollten möglichst mit einer Küchenwaage geprüft werden, während Milliliterangaben für Milch, Sahne, Pflanzendrinks, Fruchtsaft oder Wasser verwendet werden. Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte; Gefrierfachleistung, Eismaschine, Behältergröße und Raumtemperatur können die tatsächliche Dauer verändern.

Mögliche Allergene wie Milchprodukte, Ei, Nüsse, Erdnüsse, Gluten, Soja, Kakao, Kokos, Sesam oder bestimmte Früchte müssen vor der Zubereitung sorgfältig geprüft werden. Bei fertigen Zutaten wie Keksen, Schokolade, Proteinpulver, Pflanzendrinks oder Toppings ist immer die jeweilige Verpackung maßgeblich.

Nährwerte sind als Orientierung zu verstehen und können je nach Marke, Reifegrad der Früchte, Fettgehalt der Milchprodukte und gewählter Süße abweichen. Wer für Gäste kocht, sollte Allergene sichtbar notieren und getrennte Löffel, Schüsseln und Behälter verwenden, wenn mehrere Sorten gleichzeitig vorbereitet werden.

# Naturjoghurt-Basis

## Klassischer Frozen Yogurt

Dieses Klassischer Frozen Yogurt ist frisch, leicht und säuerlich-cremig statt schwerer Sahneiscreme. Die Basis bleibt schlicht, frisch und leicht säuerlich.

Vorbereitung	Gefrierzeit	Portionen
20 Minuten	5 Stunden	4 Portionen

## Zutaten

- 400 g Naturjoghurt
- 120 ml Milch
- 70 g Honig oder Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Zitronensaft

## Zubereitung

1. Joghurt, Milch, Honig und Salz oder Vanille glatt rühren.
2. Frucht, Kakao, Kräuter oder Topping-Zutaten vorbereiten und fein oder stückig einarbeiten.
3. Die Masse abschmecken und bei Bedarf mit wenig Zitronensaft ausbalancieren.
4. Die Basis mindestens 2 Stunden kalt stellen.
5. In der Eismaschine cremig gefrieren oder in einer flachen Form einfrieren und regelmäßig rühren.
6. Kurz antauen lassen und mit Topping, Swirl oder Frucht servieren.

## Tipp und Hinweis

Frozen Yogurt schmeckt besonders gut, wenn er nicht steinhart serviert wird; vor dem Portionieren kurz antauen lassen. Hinweis: Enthält Milchprodukte.

**Nährwerte: Kalorien 114, Eiweiß 5 g, Kohlenhydrate 15 g, Fett 4 g, Zucker 12 g**

Häufige Fehler: Zu langes Gefrieren macht Frozen Yogurt hart. Die Masse gut kühlen, regelmäßig rühren und vor dem Servieren einige Minuten stehen lassen.