

# **Eis am Stiel selber machen**

*110 einfache Rezepte ohne Eismaschine – fruchtige Pops,  
cremige Joghurtpops, Schokopops, Mini-Eis und Partyideen  
für Kinder & Sommer*

Amelie Sandner



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Amelie Sandner. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen, Ideen, Überschriften 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, Fehlerfreiheit oder ein bestimmtes Gelingen übernommen werden. Mengenangaben, Gefrierzeiten, Nährwerte und Zubereitungshinweise dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Formen, Gefrierfach, Raumtemperatur und persönlicher Zubereitung abweichen.

Alle Rezepte sind für den privaten Gebrauch bestimmt. Vor einer kommerziellen Nutzung, Veröffentlichung, Weitergabe oder dem Verkauf der zubereiteten Produkte sollten die Rezepte eigenständig geprüft und an die jeweils geltenden rechtlichen, hygienischen und lebensmittelrechtlichen Anforderungen angepasst werden.

# 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
Fruchtpops .....	3
Erdbeer-Fruchtpop .....	3
Himbeer-Limetten-Pop .....	4
Mango-Fruchtpop .....	5
Pfirsich-Pop .....	6
Blaubeer-Zitronen-Pop .....	7
Kirsch-Fruchtpop .....	8
Ananas-Pop .....	9
Wassermelonen-Pop .....	10
Apfel-Beeren-Pop .....	11
Sommerfrucht-Pop .....	12
Joghurtpops .....	13
Erdbeer-Joghurtpop .....	13
Vanille-Joghurtpop .....	14
Blaubeer-Joghurtpop .....	15
Mango-Joghurtpop .....	16
Himbeer-Honig-Joghurtpop .....	17
Pfirsich-Joghurtpop .....	18
Zitronen-Joghurtpop .....	19

Bananen-Joghurtpop .....	20
Waldbeeren-Joghurtpop .....	21
Cremiger Basis-Joghurtpop .....	22
Schokopops .....	23
Kakao-Schokopop .....	23
Schoko-Bananen-Pop .....	24
Schoko-Joghurtpop .....	25
Schoko-Kokos-Pop .....	26
Schoko-Erdbeer-Pop .....	27
Mokka-Schokopop ohne Alkohol .....	28
Schoko-Mandel-Pop .....	29
Dunkler Kakao-Pop .....	30
Schoko-Vanille-Pop .....	31
Cremiger Schokopop .....	32
Kokos und Tropenfrüchte .....	33
Kokos-Mango-Pop .....	33
Kokos-Ananas-Pop .....	34
Kokos-Limetten-Pop .....	35
Mango-Maracuja-Pop .....	36
Papaya-Kokos-Pop .....	37
Bananen-Kokos-Pop .....	38
Ananas-Minze-Pop .....	39
Tropischer Frucht-Pop .....	40

Kokos-Beeren-Pop .....	41
Kokos-Vanille-Pop .....	42
Schicht-Eis am Stiel .....	43
Erdbeer-Vanille-Schichtpop .....	43
Mango-Joghurt-Schichtpop .....	44
Schoko-Bananen-Schichtpop .....	45
Himbeer-Kokos-Schichtpop .....	46
Blaubeer-Zitronen-Schichtpop .....	47
Pfirsich-Joghurt-Schichtpop .....	48
Kakao-Vanille-Schichtpop .....	49
Wassermelone-Limette-Schichtpop .....	50
Beeren-Kokos-Schichtpop .....	51
Sommer-Schichtpop .....	52
Kinderfreundliche Pops .....	53
Bananen-Erdbeer-Kinderpop .....	53
Vanille-Joghurt-Kinderpop .....	54
Apfelmus-Kinderpop .....	55
Mango-Kinderpop .....	56
Schoko-Bananen-Kinderpop .....	57
Beeren-Kinderpop .....	58
Keks-Joghurt-Kinderpop .....	59
Milch-Vanille-Kinderpop .....	60
Pfirsich-Kinderpop .....	61

Bunter Familienpop .....	62
Zuckerarme Pops .....	63
Zuckerarmer Beerenpop .....	63
Zuckerarmer Joghurtpop .....	64
Zuckerarmer Kakao-Pop .....	65
Zuckerarmer Mango-Pop .....	66
Zuckerarmer Zitronen-Pop .....	67
Zuckerarmer Kokos-Pop .....	68
Zuckerarmer Erdbeer-Pop .....	69
Zuckerarmer Quark-Pop .....	70
Zuckerarmer Kaffee-Pop .....	71
Zuckerarmer Fruchtmix-Pop .....	72
Cremige Dessert-Pops .....	73
Vanille-Dessert-Pop .....	73
Schoko-Dessert-Pop .....	74
Erdbeer-Cheesecake-Pop .....	75
Kokos-Dessert-Pop .....	76
Tiramisu-Pop ohne Alkohol .....	77
Karamell-Joghurt-Pop .....	78
Bananen-Creme-Pop .....	79
Mandel-Vanille-Pop .....	80
Kakao-Keks-Pop .....	81
Cremiger Beeren-Dessert-Pop .....	82

Party-Pops .....	83
Sommerparty-Beerenpop .....	83
Limonaden-Fruchtpop ohne Alkohol .....	84
Mango-Limetten-Party-Pop .....	85
Wassermelonen-Party-Pop .....	86
Zitrus-Minze-Pop .....	87
Ananas-Kokos-Party-Pop .....	88
Erdbeer-Vanille-Party-Pop .....	89
Blaubeer-Joghurt-Party-Pop .....	90
Schoko-Bananen-Party-Pop .....	91
Gemischter Gästepop .....	92
Mini-Pops und Snackgrößen .....	93
Mini-Erdbeer-Pop .....	93
Mini-Vanille-Joghurt-Pop .....	94
Mini-Schoko-Pop .....	95
Mini-Mango-Pop .....	96
Mini-Beeren-Pop .....	97
Mini-Kokos-Pop .....	98
Mini-Bananen-Pop .....	99
Mini-Zitronen-Pop .....	100
Mini-Kakao-Joghurt-Pop .....	101
Mini-Sommerfrucht-Pop .....	102
Eis am Stiel ohne Eismaschine .....	103

Erdbeer-Pop ohne Eismaschine .....	103
Joghurtpop ohne Eismaschine .....	104
Schokopop ohne Eismaschine .....	105
Mango-Pop ohne Eismaschine .....	106
Kokos-Pop ohne Eismaschine .....	107
Bananen-Pop ohne Eismaschine .....	108
Beeren-Pop ohne Eismaschine .....	109
Zitronen-Pop ohne Eismaschine .....	110
Schichtpop ohne Eismaschine .....	111
Basis-Pop ohne Eismaschine .....	112
Schlusswort .....	113
Danksagung .....	113
Tipps für perfekte Eiscreme .....	114
Platz für eigene Eiseideen .....	115

# Einführung

Dieses Buch ist für einfache Eis-am-Stiel-Rezepte in Formen gedacht. Fruchtpops, Joghurtpops, Schokopops und Partyideen stehen im Mittelpunkt.

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.

# Fruchtpops

## Erdbeer-Fruchtpop

Dieser Erdbeer-Fruchtpop ist für Eisformen gedacht und einfach am Stiel zu servieren. Der Schwerpunkt liegt auf klarer Frucht, Farbe und einfacher Vorbereitung.

Vorbereitung	Gefrierzeit	Portionen
15 Minuten	5 Stunden	8 Portionen

### Zutaten

- 350 g Fruchtpüree
- 120 ml Wasser oder Saft
- 55 g Zucker oder Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen und die Eisformen bereitstellen.
2. Frucht, Joghurt, Milch oder Kokosbasis mit Süße und Säure glatt mixen.
3. Die Masse abschmecken und bei Bedarf durch ein feines Sieb streichen.
4. In Eisformen füllen, Stiele einsetzen und die Oberfläche glatt streichen.
5. Vollständig gefrieren lassen und zum Lösen kurz außen mit warmem Wasser abspülen.

### Tipp und Hinweis

Die Formen nicht bis ganz zum Rand füllen, damit sich die Masse beim Gefrieren ausdehnen kann. Hinweis: Zutaten und mögliche Allergene vor der Zubereitung prüfen.

Hinweis: Enthält Milchprodukte; für Personen mit Milchallergie oder Laktoseintoleranz nicht geeignet.

**Nährwerte: Kalorien 80, Eiweiß 2 g, Kohlenhydrate 13 g, Fett 2 g, Zucker 10 g**

Häufige Fehler: Zu große Fruchtstücke lösen sich schlecht aus der Form. Die Masse fein mixen, sauber einfüllen und vollständig gefrieren lassen.