



NINJA CREAMI DELUXE **DAS GROßE FAMILIEN-** **REZEPTBUCH**

**+ 200 einfache Rezepte für
Eiscreme, Sorbet, Frozen Yogurt
und Shakes – alkoholfrei,
kinderfreundlich und gelingsicher**



Inhaltsverzeichnis



Vorwort
Einleitung



Kapitel 1: Eisrezepte

Kapitel 2: Lite Ice Cream

Kapitel 3: Sorbet-Rezepte

Kapitel 4: Gelato-Rezepte

Kapitel 5: Frozen-Yogurt-Rezepte

Kapitel 6: Milchshake-Rezepte

Kapitel 7: Frozen-Drink-Rezepte

Kapitel 8: Slushie-Rezepte

Kapitel 9: Frappé-Rezepte

Kapitel 10: Mix-Ins & Re-Spin-Ideen



Bonus: Eigene Kreationen & Tipps für perfekte Konsistenz

Intelligenter Austausch von Zutaten

Finde deinen eigenen Stil

Fazit

Maße und Umrechnungen



VORWORT

Willkommen im großen Ninja CREAMi Rezeptbuch!

Dieses Buch ist für alle gedacht, die cremiges Eis, fruchtiges Sorbet, Frozen Yogurt, Milchshakes und andere gefrorene Leckereien einfach zu Hause zubereiten möchten – ohne Alkohol und ohne komplizierte Zutaten.

Alle Rezepte in diesem Buch sind familienfreundlich und eignen sich für Kinder, Erwachsene und alle, die bewusst auf Alkohol verzichten möchten. Du brauchst keine Liköre, keinen Rum und keine besonderen Zusätze, um leckere Ergebnisse zu erzielen. Stattdessen setzen die Rezepte auf alltagstaugliche Zutaten, klare Anleitungen und unkomplizierte Zubereitung.

Ob du ein schnelles Dessert für die Familie suchst, eine fruchtige Erfrischung für warme Tage oder eine cremige Eisidee für besondere Momente: Hier findest du viele abwechslungsreiche Rezepte, die Spaß machen und leicht gelingen.

Schnapp dir deinen Ninja CREAMi, such dir ein Rezept aus und leg los.
Viel Freude beim Mixen, Gefrieren und Genießen!



EINLEITUNG

Du hast deinen Ninja CREAMi gerade ausgepackt und fragst dich, womit du anfangen sollst? Dann bist du hier genau richtig.

Mit dem Ninja CREAMi kannst du viele gefrorene Leckereien selbst herstellen: Eiscreme, Sorbet, Frozen Yogurt, Milchshakes, Slushies, Frappés und mehr. Du bereitest eine Mischung vor, frierst sie ein und verarbeitest sie anschließend im Gerät.

Dieses Buch hilft dir dabei, deinen Ninja CREAMi sicher und einfach zu nutzen. Die Rezepte sind verständlich aufgebaut und auch für Anfänger geeignet.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch eignet sich für:

- Anfänger, die einfache Rezepte suchen
- Familien, die alkoholfreie Desserts zubereiten möchten
- Gesundheitsbewusste Genießer
- Dessertliebhaber, die neue Sorten ausprobieren möchten
- Alle, die Eis und gefrorene Leckereien lieber selbst machen

Ob cremig, fruchtig, proteinreich, milchfrei, zuckerreduziert oder kinderfreundlich: Hier findest du viele Ideen für jeden Geschmack.

Warum der Ninja CREAMi praktisch ist

Der Ninja CREAMi macht die Zubereitung von Eis und gefrorenen Desserts besonders einfach. Du brauchst keine klassische Eismaschine und keine komplizierte Technik.

Du füllst deine vorbereitete Mischung in den Behälter, frierst sie vollständig ein und lässt sie anschließend vom Gerät verarbeiten. Ist die Konsistenz nach dem ersten Durchgang noch zu fest oder krümelig, kannst du sie mit „Re-Spin“ erneut verarbeiten.

Auch Extras wie Kekse, Schokolade, Nüsse oder Früchte lassen sich am Ende hinzufügen.

So funktioniert die CREAMi-Methode

Die Grundidee ist einfach:

- **Zutaten mixen oder verrühren**
- **In den Behälter füllen**
- **Mindestens 24 Stunden einfrieren**
- **Im Ninja CREAMi verarbeiten**
- **Bei Bedarf erneut verarbeiten oder Extras hinzufügen**

So kannst du viele verschiedene Desserts nach deinem Geschmack zubereiten.

Was du mit dem Ninja CREAMi zubereiten kannst

Mit dem Ninja CREAMi kannst du unter anderem herstellen:

- **Eiscreme**
- **leichtes Eis**
- **Sorbet**
- **Gelato**
- **Frozen Yogurt**
- **Milchshakes**
- **Slushies**
- **Frappés**
- **Frozen Drinks**
- **Eis mit Mix-ins wie Keksen, Schokolade oder Früchten**

Du entscheidest selbst, welche Zutaten du verwendest und wie süß, cremig oder fruchtig dein Dessert werden soll.

Was du in diesem Buch lernst

In diesem Buch lernst du:

- **wie du eine gute Basis vorbereitest**
- **wie du die Mischung richtig einfrierst**
- **wann „Re-Spin“ sinnvoll ist**
- **wie du Mix-ins verwendest**
- **wie du Rezepte milchfrei, proteinreich oder zuckerärmer zubereitest**
- **wie du eigene Sorten entwickelst**

Auch wenn du noch nie Eis selbst gemacht hast, wirst du schnell merken: Mit dem Ninja CREAMi ist es einfach, abwechslungsreiche gefrorene Desserts zu Hause zuzubereiten.

Bereit für den Einstieg?

Beginne am besten mit den klassischen Grundrezepten. Danach kannst du einfache Sorten wie Vanille, Schokolade, Erdbeere oder Sorbet ausprobieren.

Wenn du sicherer wirst, kannst du dich an Frozen Yogurt, Milchshakes, Frappés, proteinreiche Rezepte und eigene Kreationen wagen.

Du brauchst kein Profi zu sein. Du brauchst nur deinen Ninja CREAMi, einen vorbereiteten Behälter und Lust auf etwas Leckeres.

KAPITEL I: Eisrezepte

1. Vanilleeis mit echter Vanille

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 EL Vanillepaste
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Sahne, Milch, Zucker, Vanillepaste, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen. Die maximale Fülllinie nicht überschreiten.
3. Den Behälter verschließen und mindestens 24 Stunden auf einer ebenen Fläche einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Ist die Konsistenz nach dem ersten Durchgang noch krümelig, das Programm „Re-Spin“ ein- bis zweimal verwenden.
7. Sofort servieren.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 270 | Eiweiß: 2 g |
Fett: 22 g | Kohlenhydrate:
17 g

2. Cremiges Schokoladeneis mit Fudge

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1/3 Tasse ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Schokoladen-Fudge-Sauce, zimmerwarm
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Sahne, Milch, Zucker, Kakaopulver, Fudge-Sauce, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel glatt verrühren.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen. Die maximale Fülllinie nicht überschreiten.
3. Den Behälter verschließen und mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Falls das Eis noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ verwenden, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 290 | Eiweiß: 3 g |
Fett: 23 g | Kohlenhydrate:
20 g

3. Cremiges Erdbeereis

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 Tasse frische Erdbeeren, geputzt und klein geschnitten
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Erdbeeren, Zucker, Vanilleextrakt, Zitronensaft und Salz in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Sahne und Milch hinzufügen und kurz mixen, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
4. Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
5. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
6. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
7. Falls die Konsistenz noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ ein- bis zweimal verwenden.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 260 | Eiweiß: 2 g |
Fett: 20 g | Kohlenhydrate:
19 g

4. Pfefferminz-Eis mit Schokoladen-Fudge

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1/2 TL Pfefferminzextrakt
- 2–3 Tropfen grüne Lebensmittelfarbe, optional
- 1/4 Tasse Schokoladen-Fudge-Sauce
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Sahne, Milch, Zucker, Pfefferminzextrakt, Lebensmittelfarbe und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
3. Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Falls die Konsistenz noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ verwenden.
7. Eine kleine Mulde in die Mitte des Eises drücken, die Fudge-Sauce hineingeben und das Programm „Mix-In“ starten.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 300 | Eiweiß: 2 g |
Fett: 23 g | Kohlenhydrate:
22 g

5. Cookies-&-Cream-Eis

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/4 TL Salz
- 3 Schokoladen-Sandwich-Kekse, grob zerbrösel
- 2 EL Schokoladensiru

Zubereitung

- 1.Sahne, Milch, Zucker, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- 2.Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
- 3.Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
- 4.Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
- 5.Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
- 6.Falls das Eis noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ ein- bis zweimal verwenden.
- 7.Eine kleine Mulde in die Mitte des Eises drücken. Kekse und Schokoladensirup hineingeben.
- 8.Das Programm „Mix-In“ starten, bis die Kekse gleichmäßig eingearbeitet sind.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 310 | Eiweiß: 3 g |
Fett: 23 g | Kohlenhydrate:
24 g

6. Pekannuss-Eis mit Ahornsirup

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse brauner Zucker
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1/4 Tasse kandierte Pekannüsse, gehackt

Zubereitung

- 1.Sahne, Milch, braunen Zucker, Ahornsirup, Vanilleextrakt, Zimt und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- 2.Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
- 3.Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
- 4.Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
- 5.Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
- 6.Falls die Konsistenz noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ ein- bis zweimal verwenden.
- 7.Eine kleine Mulde in die Mitte des Eises drücken, die gehackten Pekannüsse hineingeben und das Programm „Mix-In“ starten.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 320 | Eiweiß: 3 g |
Fett: 25 g | Kohlenhydrate: 22 g

7. Karamell-Eis mit Meersalz-Crunch

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4



Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse brauner Zucker
- 2 EL dicke Karamellsauce
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/4 TL Meersalz
- 1/4 Tasse zerbröselte Salzbrezeln oder karamellisierte Nüsse
- etwas Karamellsauce zum Servieren, optional

Zubereitung

1. Sahne, Milch, braunen Zucker, Karamellsauce, Vanilleextrakt und Meersalz in einer Schüssel glatt verrühren.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen. Die maximale Fülllinie nicht überschreiten.
3. Den Behälter verschließen und mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Falls die Konsistenz noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ verwenden, bis das Eis cremig ist.
7. Eine kleine Mulde in die Mitte des Eises drücken. Salzbrezeln oder Nüsse hineingeben und das Programm „Mix-In“ starten.
8. Nach Wunsch mit etwas Karamellsauce servieren.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 330 | Eiweiß: 3 g |
Fett: 24 g | Kohlenhydrate:
25 g

8. Erdnussbutter-Eis mit Schokostückchen



Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4



Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1/3 Tasse cremige Erdnussbutter
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1/4 Tasse gehackte Erdnussbutter-Schoko-Pralinen

Zubereitung

1. Sahne, Milch, Zucker, Erdnussbutter, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel glatt verrühren. Alternativ kurz im Mixer vermischen.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
3. Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Falls das Eis noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ ein- bis zweimal verwenden.
7. Eine kleine Mulde in die Mitte des Eises drücken. Die gehackten Erdnussbutter-Schoko-Pralinen hineingeben und das Programm „Mix-In“ starten.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 360 | Eiweiß: 6 g |
Fett: 27 g | Kohlenhydrate:
23 g

9. Cold-Brew-Kaffee-Eis

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1/3 Tasse starker Cold Brew, ungesüßt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Sahne, Milch, Zucker, Cold Brew, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
3. Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Falls die Konsistenz noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ verwenden, bis das Eis cremig ist.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 290 | Eiweiß: 2 g | Fett:
23 g | Kohlenhydrate: 18 g

10. Kokoseis mit gerösteten Kokosraspeln

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1/2 TL Kokosaroma
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1/4 Tasse geröstete Kokosraspeln

Zubereitung

1. Sahne, Milch, Zucker, Kokosaroma, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
3. Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Falls das Eis noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ verwenden, bis die Konsistenz cremig ist.
7. Eine kleine Mulde in die Mitte des Eises drücken. Die gerösteten Kokosraspeln hineingeben und das Programm „Mix-In“ starten.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 310 | Eiweiß: 2 g
| Fett: 24 g |
Kohlenhydrate: 21 g

11. Brownie-Eis mit Schokostückchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse brauner Zucker
- 1/4 Tasse ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Schokoladensirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1/4 Tasse Brownie-Stückchen

Zubereitung

1. Sahne, Milch, braunen Zucker, Kakaopulver, Schokoladensirup, Vanilleextrakt und Salz in einer Schüssel glatt verrühren.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
3. Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Falls das Eis noch krümelig ist, das Programm „Re-Spin“ verwenden.
7. Eine kleine Mulde in die Mitte des Eises drücken, die Brownie-Stückchen hinzufügen und das Programm „Mix-In“ starten.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 350 | Eiweiß: 3 g | Fett:
26 g | Kohlenhydrate: 25 g

12. Ahorn-Eis mit Pekannüssen

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Gefrierzeit: 24 Stunden | Portionen: 4

Zutaten

- 1 Tasse Sahne
- 3/4 Tasse Vollmilch
- 1/2 Tasse Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/4 TL Zimt (optional)
- 1 Prise Salz
- 1/4 Tasse kandierte Pekannüsse, gehackt

Zubereitung

1. Sahne, Milch, Ahornsirup, Vanilleextrakt, Zimt und Salz in einer Schüssel verrühren.
2. Die Mischung in den Ninja CREAMi Behälter füllen und verschließen.
3. Den Behälter mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Den gefrorenen Behälter in den Ninja CREAMi einsetzen.
5. Das Programm „Ice Cream“ auswählen und starten.
6. Falls nötig, das Programm „Re-Spin“ verwenden.
7. Eine kleine Mulde in die Mitte des Eises drücken, die Pekannüsse hinzufügen und das Programm „Mix-In“ starten.



Portionsgröße: 1/2 Tasse
Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 320 | Eiweiß: 3 g |
Fett: 24 g | Kohlenhydrate:
23 g