

EIS EINFACH SELBER  
MACHEN



*eis, eis baby*

WIR LIEBEN EIS

---

# Mehr als gefrorenes Wasser ...

Eis ist viel mehr als gefrorenes Wasser: Abkühlung und spannende Materie; nass, kalt und erfrischend, ein willkommener Snack für Groß und Klein.

Wem der (tägliche) Weg in den Eissalon des Vertrauens zu weit ist oder wer gern in der Küche experimentiert, ist hier genau richtig.

In diesem E-Book findet Ihr eine Sammlung von köstlichen Eis-Ideen für die ganze Familie.

Alle unsere Eis-Kreationen sind schnell und ohne Eismaschine nachzumachen.



## INFO-BOX

Für unsere Eis-Kreationen nutzen wir am liebsten die Eisformen von Rosenstein & Söhne, die Holzstäbchen sind da nämlich beim Kauf dabei.

Alle Rezepte und die Direktlinks zu den Stäbchen findet ihr außerdem auf unseren Blogs.



# 13 LECKERE EIS REZEPTE

von Leonie Lutz, [minimenschlein.de](http://minimenschlein.de) und  
Daniela Gaigg, [diekleinebotin.at](http://diekleinebotin.at)

Selbstgemachtes Eis für die ganze Familie  
von fruchtig bis cremig, von süß bis experimentell!

## WER WIR SIND

---

# leonie & daniela

Was uns verbindet:  
Wir sind Mamas und schreiben mit Leidenschaft ...

## leonie



Redakteurin, Journalistin, Bloggerin und Mama von zwei Mädchen: Lina wird zwei Jahre alt und Lilly ist schon 12.

Auf meinem Blog [MiniMenschlein.de](http://MiniMenschlein.de) schreibe ich über Baby- und Kidsthemen wie Fashion, Spielzeug und Interieur, zeige, wie andere Familien wohnen, koche schnelle Familiengerichte, backe Partykuchen, leckere Brote und: Ich verrate meine Eis-Rezepte.

Da werde ich noch jede Menge ausprobieren, denn ich habe festgestellt: Es gibt unzählige Möglichkeiten, leckeres Eis selbst zu machen – und das ganz ohne Eismaschine. Mein Eis ist meistens sogar gesund. Und das ist natürlich ein Doppel-Knaller - wenn eine Süßigkeit plötzlich auch noch gesund ist, oder?

Viel Freude und gutes Gelingen beim Testen der Rezepte! Eure Leonie

## WER WIR SIND

---

# daniela



Bloggerin, Selbermacherin, immer unterwegs, neugierig und leicht perfektionistisch und Mama von zwei Mädchen (2 und 5 Jahre).

diekleinebotin.at gibt es seit 2012 – der Schwerpunkt liegt darauf, Information schnell an die Mamas weiter zu geben. Neue Lokale, Spielplätze, Tipps für die Ausstattung, kreative Ideen und viele DIY-Anregungen, Rezepte ... eben auch ganz viel Eis.

Wir haben es jetzt richtig für uns entdeckt, selbstgemacht ist viel weniger süß und Kinder lieben es, mitzumachen.

Viel Spaß und guten Appetit! Eure Daniela

REZEPTSAMMLUNG

---

# fruchtig



## FRUCHTIG

---

# Wassermelone mal anders ...



### ZUTATEN:

1 kleine Wassermelonenhälfte

ein paar Spritzer Limettensaft

2 EL Kokosblütenzucker

Eine halbe, kleine Wassermelone sehr klein schneiden und pürieren. Dann ein paar Spritzer Limettensaft hinzugeben und zwei Esslöffel Kokosblütenzucker. Je nach Reifegrad der Melone braucht man aber keinen zusätzlichen Zucker, das sollte individuell entschieden werden. Vor allem, weil man sonst Gefahr läuft, dass es zu süß schmeckt. Die pürierte Masse dann in die Popsicles-Form füllen. Natürlich kann man dem Eis auch noch weitere Früchte hinzufügen. Etwa Blaubeeren oder Himbeeren. Wassereis kommt dann ein paar Stunden in den Tiefkühler. Sobald es gefroren ist, ans Verkosten machen!

**TIPP:** Die Popsicles ein paar Minuten antauen lassen, bevor sie gegessen werden, dann gehen sie leichter aus der Form!

## FRUCHTIG

---

# Watermelon-Popsicles



### ZUTATEN:

1/4 Wassermelone  
250g Himbeeren  
200g Weintrauben  
2 Scheiben Gurke (mit Schale)  
Schokodrops  
2 EL Holunder-Sirup

Die Zutaten zu Püree verarbeiten:

ROT: Wassermelone & Himbeeren GRÜN: Weintrauben & Gurke  
„KERNE“: Schokodrops

Erst wird die rote Mischung gemacht, 1/4 Wassermelone und 250g Himbeeren in den Mixer gegeben. Zum Süßen 2EL Holundersirup dazugeben. Das rote Mus kommt in die Eisformen, etwa 2/3 hoch anfüllen. Für die „Kerne“ der Melone Schokoladen-Drops grob zerkleinern und je einen Teelöffel davon in die Förmchen mischen. Diese erste Masse muss nun ca. 1 Stunde in den Kühlschrank. Der Grüne Teil der Melone besteht aus ca. 200g Weintrauben und 2 Scheiben Gurke (mit Schale!). 1 EL Holundersirup (oder Zucker nach Belieben) dazugeben. Auf die teilgefrorene Masse draufgeben und die Holzstäbchen mittig einstecken und ins Eisfach damit!

## FRUCHTIG

---

# Holunder-Popsicles



### ZUTATEN:

1 kleiner Zweig Holunderblüten

1 Hand voll Minze- oder Melisseblätter

0,5l Holundersaft aus Sirup (1:2)

Einige Holunderblüten, Minze- oder Melisseblättchen in die Eisformen geben. Den Sirup etwa mit etwa 1:2 mit Wasser verdünnen - also viel süßer als zum Trinken - und die Popsicles-Formen damit auffüllen.

Deckel drauf und Stäbchen entsprechend einstecken und über Nacht im Tiefkühlschrank gefrieren lassen!

fruchtig

## FRUCHTIG

---

# Regenbogen-Popsicles



### ZUTATEN:

ROT | Erdbeere-Himbeere-Kirsche-Gojibeere

ORANGE | Wassermelone-Mango-Marille

GELB | Mango-Banane-Ananas

GRÜN | Kiwi-Traube-Birne

LILA | Brombeere-Kirsche-Heidelbeere

Die einzelnen Pürees können nach Verfügbarkeit des Obstes gemischt werden: jeweils eine kleine Handvoll einer Zutat in den Standmixer und dann 1-2 TL Holundersirup zum Süßen dazu, Mixen und einfüllen.

Diese Menge ergibt ca. 2 Popsicles pro Farbe.

*TIPP für ganz kleine Kinder: Das Obstpüree ohne Zugabe von Sirup und in Eiswürfelformen einfrieren. Kleinkinder ab ca. 1 Jahr können so kleine Häppchen gesundes Eis genießen!*

## FRUCHTIG

---

# Beeriges Eis mit Joghurt-Flash und Vanille



### ZUTATEN:

Etwa 200g frische, reife Beeren - alternativ geht auch eine TK-Beerenmischung. Aber Achtung, das Ergebnis wird meist „säuerlicher“ als von frischen und reifen Beeren.

1-2 frische Vanilleschoten, die ihr mit einem Teelöffel oder der Spitze des Messers auskratzt

400 g griechischer Joghurt (10 % Fettgehalt, ungezuckert)

Wer mag, kann noch 1 Päckchen Vanillezucker beimischen.

Die Beeren pürieren und mit dem Extrakt aus den Vanilleschoten verrühren. In die Wassereis-Formen geben. Zum Schluss mit 1-2 Esslöffeln griechischem Joghurt auffüllen. Mindestens drei Stunden in den Tiefkühler. FERTIG!

Schmeckt erfrischend lecker und gar nicht so gesund, wie es scheint. Sehr beerig auf jeden Fall!

REZEPTSAMMLUNG

---

# cremig & soft



## CREMIG & SOFT

---

# Kokos-Eis ohne Zucker



### ZUTATEN:

200 g gemahlene Mandeln

1 Limette

100 ml Kokosmilch

4 EL Kokosmus

3 EL Agavendicksaft

1/2 TL Vanilleextrakt

1 Handvoll Himbeeren

Alle Zutaten gut vermengen, mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät geht das sehr leicht. Dann den Saft der ausgepressten Limetten drunter geben, nochmal rühren und das Eis in Förmchen füllen. Entweder in spezielle Eisformen mit Stiel, oder aber in Papier-Muffin-Förmchen. Zum Schluss mit Himbeeren dekorieren. 3-5 Stunden in den Tiefkühler, etwa zehn Minuten vor dem Genießen rausholen, damit es leicht antaut. Fertig!

## CREMIG &amp; SOFT

# Cremiges Erdbeer-Eis

**ZUTATEN:**

700 g Erdbeeren (entspricht etwa 1,5 Schalen)

160 g Zucker

1 Messerspitze Zimt

1 Zitrone

4 Eier (aber nur das Eigelb daraus)

2-3 Becher Schlagsahne (insgesamt 450 ml)

Minze (für die Deko)

Zuerst die Erdbeeren waschen und klein schnibbeln. Eine halbe Zitrone leicht ausdrücken und über die Erdbeeren geben, die Messerspitze Zimt dazu und nun pürieren! Danach vier Eigelb und den restlichen Zucker einrühren (mit der Kitchen Aid oder mit dem Handrührer). Nun die Sahne schlagen. Die geschlagene Sahne mit einem Schneebesen unter die Erdbeermasse geben, dann vermengen und fertig! Jetzt muss das Eis für mindestens sechs Stunden in den Tiefkühler. Nehmt dafür spezielle Eis-Formen oder - noch besser kleine Metallschüsseln, am besten mit Deckel. Die erkalten prima und garantieren ein eisiges Ergebnis. Das Eis 15 Minuten vor dem Anrichten aus dem Tiefkühler nehmen, damit es sich besser portionieren lässt.

Dekorieren und genießen!

## CREMIG & SOFT

---

# Joghurt-Ombre-Popsicles



### ZUTATEN:

- 300g griechischer Joghurt
- 1 Becher Himbeeren (125g)
- 1 Becher Heidelbeeren (125g)
- 5 EL Kokosblütenzucker

Erst die Beeren und 3 EL Zucker mit dem Stabmixer mixen.

Verwendet am besten 3 Gefäße und mischt Euch die „Farben“:

- 1 Beerenmus + Zucker
- 2 4 EL Beerenmus + 100g Joghurt
- 3 200g Joghurt + Zucker nach Geschmack

Die Beerenmasse in die Popsicles-Form giessen, jede Form ca. 3 cm hoch damit befüllen. Dann die Beeren-Joghurt-Mischung darauf in die Formen füllen. Zum Schluss den Joghurt mit dem Zucker vermischen und als Abschluss in die Formen geben.

Die Stiele hineinstecken und die Joghurt Popsicles ca. 5 Stunden einfrieren.

## CREMIG & SOFT

---

# Frozen Joghurt-Popsicles mit Smarties



### ZUTATEN:

400g griechischer Joghurt (10%)

125g geschlagenes Obers

2 EL Holundersirup

1 Handvoll Smarties

Popsicles-Form

Das Schlagobers (Sahne) und das Joghurt mit einem Schneebesen verrühren und mit 2 EL Holundersirup süßen. Alternativ geht auch einfacher Sirup aus Wasser und Zucker, aber ich mag den Geschmack der Holunderblüten.

1 Handvoll Smarties dazu und schnell!!!! in die Popsicles-Form füllen - schnell deshalb, sonst verlieren die Schokolinsen ihre Farbe. Holz-Stäbchen hinein und ab in den Tiefkühler!

---

 CREMIG & SOFT
 

---

# Granola-Bites mit Frozen Joghurt



## ZUTATEN:

- 8 EL Haferflocken
- 2 EL Honig
- 200g griechisches Joghurt (10%)
- 2 EL Mascarpone
- 2 EL Holundersirup
- 125g Heidelbeeren
- 1EL Kokosblütenzucker

Die Haferflocken mit Honig vermischen und je 2 EL in Muffinförmchen verteilen und an den Seiten leicht andrücken. Am besten gelingt das auf einem Muffinblech. Diese „Schälchen“ nun ca. 30 Minuten festfrieren lassen.

In der Zwischenzeit den griechischen Joghurt mit Mascarpone und Sirup gut vermischen. Heidelbeeren gut waschen und 10 Stück für die Deko zur Seite legen. Die Beeren mit 1 EL Kokosblütenzucker gut pürieren.

Die Haferflocken-Schälchen wieder aus dem Tiefkühler holen und je einen 1EL von der Joghurt-Mascarpone-Creme darauf verteilen. In die Mitte kommt nun ein 1EL vom Heidelbeermus und dann wieder Joghurt, bis das Mus verdeckt ist. Jetzt noch 2-3 Heidelbeeren als Topping darauf geben und mindestens 2 Stunden einfrieren.

## CREMIG &amp; SOFT

# Eiscreme-Sandwich

**ZUTATEN:**

70g Dinkel-Vollkornmehl

1TL Backpulver

12g Kakao ungezuckert

2 Eier

20g Kokosblütenzucker

Die Eier und der Kokosblütenzucker werden schaumig geschlagen. Mehl, Kakao und Backpulver vermischen und zur Ei-Masse sieben und unterziehen. Eine rechteckige Backform einfetten und die Masse etwa 1cm hoch gleichmäßig verteilen. Bei 180°C etwa 5 bis 7 Minuten backen. Wenn die Oberfläche trocken und nicht mehr klebrig ist, dann ist der dünne Teig fertig. Aus dem Backrohr nehmen, kurz auskühlen lassen und dann auf ein Backpapier stürzen und erkalten lassen.

**Die Creme:** 3 EL Mascarpone \* 125g Topfen \* 3 EL Joghurt \* 1 Pkg Vanillezucker. Alles mit dem Mixer gut aufschlagen und kurz in den Tiefkühler stellen. Wenn der Teig gut auskühlt ist, in zwei Hälften schneiden und eine Hälfte mit Creme bestreichen und die zweite Hälfte vorsichtig darauflegen. Wieder kurz in den Tiefkühler und dann in Schnitten schneiden.

Nun kommen die süßen Sandwiches nochmal mindestens eine Stunde in den Tiefkühlschrank und genießen.

REZEPTSAMMLUNG

---

experimentell



## EXPERIMENTELL

# Estragon-Minz-Eis

**ZUTATEN:**

- 1 Bund Estragon, frisch
- 1 Bund Minze, frisch
- 500 ml Sahne
- 1 Dose Kondensmilch
- Meersalz

Zunächst die Gewürze mit dem Klingenrücken eines großen Messers andrücken, damit die Aromen freigesetzt werden. Diese dann zusammen mit 500 ml Sahne in einen Topf geben und auf mittlerer Temperatur kurz erhitzen. Auf keinen Fall kochen. Danach vom Herd nehmen, Deckel drauf und eine Stunde ziehen lassen. Nach einer Stunde die Gewürze rausnehmen und die Sahne in den Kühlschrank stellen, so dass sie komplett abkühlt.

Nun eine weitere Stunde warten. Danach die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Jetzt die Kondensmilch mit einer Prise Meersalz mischen und 1/3 der Sahne unterheben. Langsam und vorsichtig rühren, es soll nicht in sich zusammen fallen. Danach die restliche Sahne vorsichtig unterheben und in eine Metallschüssel geben - idealerweise mit spezieller Abdeckung. Ansonsten einfach so abdecken und ab ins Gefrierfach. Mindestens sechs Stunden muss das Eis im Tiefkühler bleiben. Etwa 15 Minuten vor dem Servieren rausnehmen und antauen lassen, so lässt es sich leichter portionieren.

## EXPERIMENTELL

---

# Warmes Gemüse-Eis



### ZUTATEN:

350 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

250 g Möhren

1 EL Butter

100 ml Milch

Salz, Pfeffer

Muskatnuss, frisch gemahlen

eine Handvoll Walnüsse, frisch gehackt

Honig oder Agavendicksaft

Eisbecher oder alternatives Gefäß

Kartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Zum kochen bringen und weiterköcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Während des Kochens einen Teelöffel Salz hinzugeben. Wenn das Gemüse weich ist, in eine Schüssel geben, Milch und Butter dazu und mit einem Kartoffelstampfer oder in der Kitchen Aid schön weich stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die Eisformen geben.

Jetzt fix die Walnüsse anrösten und mit Honig oder Agavendicksaft ablöschen, sobald die Nüsse eine schöne Farbe haben. Kurz auf mittlerer Temperatur weiterrösten lassen, dann auf dem Kartoffel-Stampf anrichten. Und fertig!

## WIR SAGEN DANKE

---

# Eis, Eis Baby

*Diese Sammlung an Eis-Rezepten widmen wir unseren unvoreingenommenen Töchtern, die nicht nur eifrig mitgeholfen haben, sondern „furchtlos und wagemutig“ jede Sorte sofort gekostet haben!*

*Wir freuen uns, wenn Ihr auf unseren Blogs vorbeischaut: [diekleinebotin.at](https://diekleinebotin.at) und [minimenschlein.de](https://minimenschlein.de)*

*Impressum: „Eis, Eis Baby“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von Leonie Lutz und Daniela Gaigg. Es wird kostenlos zum Download angeboten. Herausgeber: **die kleine botin e.U.** | Jochingergasse 17 | 2100 Korneuburg | Österreich.*

***MiniMenschlein.de** | Bonner Str. 528d | 50968 Köln | Deutschland. Verantwortlich für journalistisch-redaktionelle Inhalte gem. § 55 II RstV: Leonie Lutz ([leonie@minimenschlein.de](mailto:leonie@minimenschlein.de)), Daniela Gaigg ([daniela@diekleinebotin.at](mailto:daniela@diekleinebotin.at))*

*Grafik & Layout: Daniela Gaigg | Bildnachweis Foto Leonie: Bina Terré Photography | Foto Daniela: Karin Schwarz Fotografie*