

DAS 3 ZUTATEN-EISHEFT

SCHNELLE REZEPTE
GANZ OHNE EISMASCHINE



KLASSIK

ZWIN

VEGAN

DEIN 3-ZUTATEN-EIS-REZEPTHEFT FÜR DEN KLEINEN GENUSS

Willkommen in der Welt des hausgemachten Eises!

Mit diesem Heft zauberst du ganz einfach und ohne Eismaschine unglaublich cremiges und leckeres Eis. Wir konzentrieren uns auf kleine Portionen (ca. 500 ml) und nutzen Zutatenmengen, die du so im Supermarkt findest.

Egal, ob du Milchprodukte liebst oder eine pflanzliche Ernährung bevorzugst – hier ist für jeden Geschmack das passende Grundrezept und viele inspirierende Variationen. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Inhaltsverzeichnis

1. Das Grundrezept für cremiges Eis zum Selbermachen
 - Klassisches Grundrezept (Milchbasis).
 - Veganes Grundrezept (Kokosmilch-Basis).
2. Deine Lieblingsorten mit 3 Zutaten (Kleine Portionen)
 - Vanilleeis (Klassisch & Vegan)
 - Schokoladeneis (Klassisch & Vegan)
 - Nutella-Eis (Klassisch & Vegan)
 - Beeren-Frozen-Joghurt (Klassisch & Vegan)
 - Bananen-Nicecream (Vegan).
3. Bonus: Erfrischendes Wassereis-Grundrezept (Vegan).

DAS GRUNDREZEPT FÜR CREMIGES EIS ZUM SELBERMACHEN

Diese Rezepte bilden die perfekte Basis für all deine Eiskreationen. Sie werden wunderbar cremig und schmelzen zart auf der Zunge.

KLASSISCHES GRUNDREZEPT (MILCHBASIS)

Dieses Rezept ist die Geheimwaffe für hausgemachtes Eis ohne Eismaschine und ergibt eine perfekte Menge für 2-3 Personen.

ZUBEREITUNG:

DIE 3 BASISZUTATEN:

- 200 ml Sahne
- 170 g gezuckerte Kondensmilch
- ½ TL Vanilleextrakt

1. Schlage die kalte Sahne in einer großen Schüssel steif, bis sie feste Spitzen bildet.
2. In einer separaten Schüssel verrührst du die gezuckerte Kondensmilch mit dem Vanilleextrakt.
3. Hebe die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Kondensmilch-Mischung, bis alles gut verbunden ist. Achte darauf, nicht zu viel zu rühren, damit die Luftigkeit erhalten bleibt.
4. Fülle die Masse in eine gefriergeeignete Form (z.B. eine kleine Kastenform oder eine Brotdose mit Deckel) und friere sie für mindestens 5-6 Stunden, am besten über Nacht, ein.

Portionen:

Ergibt ca. 400-450 ml Eiscreme, das sind etwa 4-6 Kugeln.

VEGANES GRUNDREZEPT (KOKOSMILCH-BASIS)

Dieses Rezept nutzt die Cremigkeit von Kokosmilch, um ein herrlich dichtes und laktosefreies Eis zu zaubern. Die 400ml Dose ist hierfür ideal.

DIE 3 BASISZUTATEN:

- 1 Dose Kokosmilch (Vollfett 400 ml)
(über Nacht im Kühlschrank kühlen!)
- ca. 60 ml Ahornsirup
(oder Agavendicksaft)
- 1 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Stelle die Kokosmilch mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank. Dadurch trennt sich die feste Kokoscreme vom Kokoswasser.
2. Schöpfe vorsichtig nur den festen, oberen Teil der Kokosmilch in eine Schüssel. Das Kokoswasser kannst du für Smoothies oder andere Zwecke verwenden.
3. Gib den Ahornsirup und den Vanilleextrakt zur Kokoscreme.
4. Schlage alles mit einem Handmixer oder Schneebesen gut auf, bis eine glatte, luftige Creme entsteht.
5. Fülle die Masse in eine gefriergeeignete Form und friere sie für mindestens 4-6 Stunden ein. Für ein optimales Ergebnis rühre das Eis in den ersten 2-3 Stunden alle 60-90 Minuten einmal kräftig um, um die Bildung von Eiskristallen zu minimieren und eine seidige Textur zu erhalten.

Portionen:

Ergibt ca. 500-600 ml Eiscreme, das sind etwa 6-8 Kugeln.

DEINE LIEBLINGSSORTEN MIT 3 ZUTATEN

Jetzt geht's ans Eingemachte!

Hier sind die Rezepte für die beliebtesten Eissorten, angepasst für die einfache 3-Zutaten-Zubereitung und handliche Mengen.

KLASSISCHES VANILLEEIS

Der absolute Klassiker – einfach, rein und unglaublich lecker!

ZUBEREITUNG:

1. Schlage die kalte Sahne in einer großen Schüssel steif.
2. In einer separaten Schüssel die gezuckerte Kondensmilch mit dem Vanilleextrakt verrühren.
3. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Kondensmilch-Mischung heben.
4. Die Masse in eine gefriergeeignete Form füllen und für mindestens 5-6 Stunden, am besten über Nacht, einfrieren. Für ein optimales Ergebnis rühre das Eis in den ersten 2-3 Stunden alle 60-90 Minuten einmal kräftig um, um die Bildung von Eiskristallen zu minimieren und eine seidige Textur zu erhalten.

Portionen:

ca. 4-6 Kugeln.

ZUTATEN:

- 200 ml Sahne
- 170 g gezuckerte Kondensmilch
- ½ TL Vanilleextrakt

VEGANES VANILLEEIS

Der absolute Klassiker – einfach, rein und unglaublich lecker!

ZUTATEN:

- 1 Dose Kokosmilch (Vollfett 400 ml)
(über Nacht im Kühlschrank kühlen!)
- ca. 60 ml Ahornsirup
(oder Agavendicksaft)
- 1 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Die feste Kokoscreme aus der Dose schöpfen.
2. Ahornsirup und Vanilleextrakt zur Kokoscreme geben.
3. Mit einem Handmixer oder Schneebesen gut verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.
4. Die Mischung in eine gefriergeeignete Form füllen und für mindestens 4-6 Stunden einfrieren. Für ein optimales Ergebnis rühre das Eis in den ersten 2-3 Stunden alle 60-90 Minuten einmal kräftig um, um die Bildung von Eiskristallen zu minimieren und eine seidige Textur zu erhalten.

Portionen:

ca. 6-8 Kugeln.

KLASSISCHES SCHOKOLADENEIS

Ein Traum für alle Schokofans –
reichhaltig und unwiderstehlich!

ZUTATEN:

- 200 ml Sahne
- 170 g gezuckerte Kondensmilch
- 2-3 EL ungesüßtes Kakaopulver

ZUBEREITUNG:

1. Die Sahne steif schlagen.
2. In einer separaten Schüssel die gezuckerte Kondensmilch und das Kakaopulver gut verrühren.
3. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Schokoladenmischung heben.
4. In eine gefriergeeignete Form füllen und für mindestens 5-6 Stunden oder über Nacht einfrieren. Für ein optimales Ergebnis rühre das Eis in den ersten 2-3 Stunden alle 60-90 Minuten einmal kräftig um, um die Bildung von Eiskristallen zu minimieren und eine seidige Textur zu erhalten.

Portionen:

ca. 4-6 Kugeln.

VEGANES SCHOKOLADENEIS

Ein Traum für alle Schokofans –
reichhaltig und unwiderstehlich!

ZUTATEN:

- 1 Dose Kokosmilch
(Vollfett 400 ml)
(über Nacht im Kühlschrank kühlen!)
- 20-25 g ungesüßtes
Kakaopulver
- 60 ml Ahornsirup
(oder Agavendicksaft)

ZUBEREITUNG:

1. Die feste Kokoscreme aus der Dose schöpfen.
2. Kakaopulver und Ahornsirup zur Kokoscreme geben.
3. Mit einem Handmixer oder Schneebesen alles gut verrühren.
4. Die Mischung in eine gefriergeeignete Form füllen und für mindestens 4-6 Stunden einfrieren. Für ein optimales Ergebnis rühre das Eis in den ersten 2-3 Stunden alle 60-90 Minuten einmal kräftig um, um die Bildung von Eiskristallen zu minimieren und eine seidige Textur zu erhalten.

Portionen:

ca. 4-6 Kugeln.

NUTELLA-EIS

Für alle, die den unwiderstehlichen Schoko-Nuss-Geschmack lieben!

ZUTATEN:

- 200 ml Sahne
- 170 g gezuckerte Kondensmilch
- 50-75 g Nutella (ca. 2-3 EL)

ZUBEREITUNG:

1. Die Sahne steif schlagen.
2. In einer separaten Schüssel die gezuckerte Kondensmilch und das Nutella gut verrühren.
3. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Nutella-Mischung heben.
4. In eine gefriergeeignete Form füllen und für mindestens 5-6 Stunden oder über Nacht einfrieren. Für ein optimales Ergebnis rühre das Eis in den ersten 2-3 Stunden alle 60-90 Minuten einmal kräftig um, um die Bildung von Eiskristallen zu minimieren und eine seidige Textur zu erhalten.

Portionen:

ca. 4-6 Kugeln.

VEGANES NUTELLA-EIS

Achtung: Herkömmliches Nutella ist nicht vegan. Verwende eine vegane Nuss-Nougat-Creme!

ZUBEREITUNG:

1. Die feste Kokoscreme aus der Dose schöpfen.
2. Vegane Nuss-Nougat-Creme und Ahornsirup zur Kokoscreme geben.
3. Mit einem Handmixer oder Schneebesen alles gut verrühren.
4. Die Mischung in eine gefriergeeignete Form füllen und für mindestens 4-6 Stunden einfrieren. Für ein optimales Ergebnis rühre das Eis in den ersten 2-3 Stunden alle 60-90 Minuten einmal kräftig um, um die Bildung von Eiskristallen zu minimieren und eine seidige Textur zu erhalten.

Portionen:

ca. 6-8 Kugeln.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kokosmilch (Vollfett 400 ml)
(über Nacht im Kühlschrank kühlen!)
- 80-100 g vegane Nuss-Nougat-Creme
- 2 EL Ahornsirup
(oder Agavendicksaft)

KLASSISCHES BEEREN-FROZEN-JOGHURT

Ein erfrischender, fruchtiger Genuss, der schnell gemacht ist. Perfekt für einen spontanen Heißhunger!

ZUTATEN:

- 250 g gefrorene Beeren
(z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
- 150-200 g griechischer Joghurt
- 2-3 EL Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen starken Mixer oder Food Processor geben.
2. Mixen, dabei immer wieder die Masse von den Seiten schaben, bis eine cremige, sorbetähnliche Konsistenz entsteht.
3. Sofort genießen oder für ca. 15-30 Minuten ins Gefrierfach stellen, wenn fester gewünscht.

Portionen:

Ergibt ca. 350-400 ml Frozen Joghurt, das sind etwa 4-5 Kugeln.

VEGANES BEEREN-FROZEN-JOGHURT

Ein erfrischender, fruchtiger Genuss, der schnell gemacht ist. Perfekt für einen spontanen Heißhunger!

ZUTATEN:

- 250 g gefrorene Beeren
(z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
- 150-200 g veganer Joghurt
(ungesüßt, auf Kokos-, Soja- oder Mandelbasis)
- 2-3 EL Ahornsirup
(oder Agavendicksaft)

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen starken Mixer oder Food Processor geben.
2. Mixen, dabei immer wieder die Masse von den Seiten schaben, bis eine cremige, sorbetähnliche Konsistenz entsteht.
3. Sofort genießen oder für ca. 15-30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Portionen:

Ergibt ca. 350-400 ml Frozen Joghurt, das sind etwa 4-5 Kugeln.

BANANEN-NICECREAM (VEGAN)

Die gesunde, cremige und rein pflanzliche Eisalternative – ein wahrer Genuss!

ZUTATEN:

- 2-3 reife, gefrorene Bananen (in Scheiben geschnitten)
- 1-2 EL Pflanzenmilch (z.B. Mandel-, Soja- oder Kokosmilch)
- Optional: 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft (falls die Bananen nicht süß genug sind)

ZUBEREITUNG:

1. Die gefrorenen Bananenscheiben mit der Pflanzenmilch (und optional Ahornsirup) in einen starken Mixer oder Food Processor geben.
2. Alles mixen, bis eine vollkommen cremige, eisähnliche Konsistenz entsteht. Eventuell zwischendurch die Seiten abkratzen.
3. Sofort genießen oder für eine festere Konsistenz für ca. 30-60 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Portionen:

Ergibt 1-2 Portionen oder etwa 3-4 Kugeln (je nach Größe der Bananen und Zugabe von Flüssigkeit).

ERFRISCHENDES WASSEREIS-GRUNDREZEPT

Dieses Rezept ist die perfekte Basis für fruchtig-erfrischendes Wassereis! Es ist super einfach und du kannst es mit deinen Lieblingsfrüchten oder -säften zubereiten.

Bonus

WASSEREIS

DIE 3 BASISZUTATEN:

- 300 ml Wasser
- 100 ml Fruchtsirup
(z.B. Holunderblüte, Himbeere, Waldmeister)
- Saft einer ½ Zitrone (ca. 2 EL)

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren, bis der Sirup vollständig gelöst ist.
2. Probiere die Mischung und passe die Süße oder Säure nach deinem Geschmack an. Bei Bedarf mehr Sirup oder Zitronensaft hinzufügen.
3. Gieße die Flüssigkeit in Eisformen (oder kleine Plastikbecher). Stecke nach etwa 30-60 Minuten (wenn das Eis leicht angefroren ist) einen Eisstiel in die Mitte jeder Form.
4. Friere das Wassereis für mindestens 4-6 Stunden, am besten über Nacht, vollständig ein. Zum Entformen kurz unter warmes Wasser halten.

Portionen:

Ergibt ca. 400 ml Flüssigkeit, das sind etwa 6-8 Wassereis-Stiele (je nach Größe der Formen).

ÜBER UNS

WIR LIEBEN EIS

Wir lieben es zu experimentieren und Dinge selbst in die Hand zu nehmen – denn selbst gemacht ist immer am besten! Erfahre hier alles über uns: ZWIN



WER WIR SIND

ZWIN ist ein Eis-Blog im deutschsprachigen Raum, wir zeigen dir hier alles zum Thema Speiseeis. Ob grundlegende Zubereitungsarten, Tipps & Tricks oder leckere Rezepte – wenn es um Eis geht sind wir immer mit Liebe dabei! Zusätzlich entwickeln wir passende und funktionelle Produkte, die dir dabei helfen, perfektes Eis zu Hause selbst zu machen.

UNSERE MARKE

Wir lieben Eis! Deshalb entwickeln wir Produkte für Menschen, die unsere Leidenschaft teilen! Unsere Produkte überzeugen stets mit hoher Qualität und praktischer Anwendung. Sie erleichtern es dir, deine Eisd Ideen zu verwirklichen und unterstützen dich dabei, deine Kreationen bestmöglich aufzubewahren und zu präsentieren.

erhältlich bei
amazon

