

# Eisrezepte zu Weihnachten

Hallo meine liebe Bloggergemeinde. Jetzt wird es noch weihnachtlicher! Eisrezepte zu Weihnachten, was für ein Super Dessert oder was für ein Super-Food für zwischendurch.

Meine Eismaschine [SPRINGLANE KITCHEN Eismaschine Emma mit Kompressor 1,5 l](#) hat sich wieder einmal bewährt. Ganz neue Kompositionen habe ich ausprobiert. Das hat mir Spaß gemacht und richtig lecker geschmeckt.

## Kokosmilch-Avocado-Eis

250ml Kokosmilch

2 Avocado

150ml Agavendicksaft

$\frac{1}{2}$  cm Kurkumawurzel

$\frac{1}{2}$  cm Ingwerwurzel

1 Limette oder Zitrone

1 Prise Salz

Die Avocados entkernen, schälen, klein schneiden und in die Kokosmilch geben. Kurkumawurzel und Ingwerwurzel fein reiben und in die Kokosmilch geben. Agavendicksaft, den Saft einer Limette oder Zitrone und eine Prise Salz dazugeben. Alles mit einem [Pürierstab](#) fein pürieren. Für eine Stunde in die Eismaschine geben. Fertig!

Das Eis schmeckt ähnlich wie Pistazieneis.

Wenn Ihr in die pürierte Masse Spekulationsgewürz oder Lebkuchengewürz dazugebt, dann wird das Eis sehr weihnachtlich.

## Glühwein-Sorbet

500ml guten lieblichen Rotwein

Glühweingewürz nach Geschmack

Den Rotwein könnt Ihr auch ersetzen durch einen sehr guten, lieblichen Sekt.

Die beiden Zutaten gut miteinander verrühren und für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

## Orangen-Campari-Sorbet

1 Eiweiß

500ml Orangensaft frisch gepresst

200ml Campari

Eiweiß steifschlagen, dann den Orangensaft und den Campari unterziehen. Dann für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

Frucht-Sorbet

500ml Früchte oder Fruchtsaft nach Wahl

Saft einer Limette oder Zitrone

Nach Geschmack süßen mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

Die Zutaten gut miteinander verrühren und für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

### **Frucht-Eis**

500ml Früchte nach Wahl

Saft einer Limette oder Zitrone

Nach Geschmack süßen mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

1 Becher Naturjogurth

Die Zutaten gut miteinander verrühren und für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

### **Vanille-Eis**

250ml Milch

250ml Sahne

1 Vanilleschote

1 Prise Salz

4 Eigelb

Nach Geschmack süßen mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

Milch, Sahne, Vanilleschote und das entfernte Vanillemark mit einer Prise Salz aufkochen, dabei mit dem Schneebesen immer wieder umrühren. Eigelb mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup schaumig rühren. Nach dem Abkühlen der Milchlösung die süße Eigelb-Mischung in die Milch geben und über Nacht auskühlen lassen.

Nach dem Abkühlen die Zutaten noch einmal gut miteinander verrühren und für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

### **Nuss-Eis**

250g Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Pistazien) entweder gemischt oder als einzelne Sorte

4EL Honig

250ml Milch

250ml Sahne

1 Vanilleschote

1 Prise Salz

4 Eigelb

Nach Geschmack süßen mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

Ebenfalls nach Geschmack könnt Ihr in das Nusseis weihnachtliche Gewürze zugeben, wie Spekulationsgewürz, Lebkuchengewürz oder nur Zimt

Honig in der Pfanne erhitzen und die feingehackten Nüsse im Ahornsirup rösten.

Milch, Sahne, Vanilleschote und das entfernte Vanillemark mit einer Prise Salz aufkochen, dabei mit dem Schneebesen immer wieder umrühren. Eigelb mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup schaumig rühren. Nach dem Abkühlen der Milchemischung die süße Eigelb-Mischung und die Nussemischung in die Milch geben und über Nacht auskühlen lassen.

Nach dem Abkühlen die Zutaten noch einmal gut miteinander verrühren und für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

### **Schoko-Eis**

150ml Milch

150ml Sahne

1 Vanilleschote

1 Prise Salz

4 Eigelb

Nach Geschmack süßen mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

250g Rawschokolade

Zimt und eine Prise Pfeffer oder Chili

Rawschokolade, Milch, Sahne, Vanilleschote und das entfernte Vanillemark mit einer Prise Salz, Zimt, Pfeffer und/oder Chili aufkochen, dabei mit dem Schneebesen immer wieder umrühren. Eigelb mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup schaumig rühren. Nach dem Abkühlen der Milchemischung die süße Eigelb-Mischung in die Milch geben

und über Nacht auskühlen lassen.

Nach dem Abkühlen die Zutaten noch einmal gut miteinander verrühren und für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

### **Apfel-Parfait**

4 Eigelb

100ml Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

300g Äpfel

3EL Calvados

200ml Sahne

1 Limette oder Zitrone

Die Äpfel entkernen, kleinschneiden in 2EL Calvados weichkochen und pürieren. Dann Auskühlen lassen.

Eigelb und Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup über einem Wasserbad schaumig schlagen.

Sahne steif schlagen, das Apfelmus mit der Eigelbmasse, 1EL Calvados und den Saft einer Limette oder Zitrone dazugeben. Alles gut vermengen.

Nach dem Auskühlen die Zutaten noch einmal gut miteinander verrühren und für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

### **Tomaten-Basilikum-Eis**

500g frische Tomaten oder fertigen Tomatensaft

1 Bund Basilikum

1 Eiweiß

1 Prise Salz

Tomaten, Basilikum mit einer Prise Salz pürieren. Dann das steifgeschlagene Eiweiß unterheben.

Für 60 Minuten in die Eismaschine geben. Fertig!

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de) oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar

habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung