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
½ cm Kurkumawurzel
½ 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 Milchmischung 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 Milchmischung die süße Eigelb-Mischung und die Nussmischung 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 Milchmischung 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 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