

Frozen-Joghurt, Wassereis & Co

Eiscreme war und ist populär. Seit einiger Zeit erobern verschiedene andere Formen der kühlen Erfrischung unsere Eisläden und Supermärkte.

Eine davon ist Frozen-Yoghurt (auch Frozen-Joghurt, Frogurt oder Froyo genannt). Der Fettgehalt ist deutlich niedriger als beim Eis, da statt Obers wie schon der Name sagt, zumindest in der Urform Joghurt verwendet wird. Es wird als „gesunde Alternative“ zu Eis angepriesen. Seit den 1970er Jahren in den USA bekannt, erobert es ab den 2010er-Jahren auch Europa.

Vielzahl an Inhaltsstoffen

Bei der industriellen Herstellung wird allerdings meist Magermilch oder Magerjoghurt verwendet. Dazu kommen anderen Inhaltsstoffe z.B. Zucker, Milchpulver, Fruktose, Dextrose, natürliche Aromen, Zitronensäure, Guarkernmehl (E 412), Maltodextrin, Mono- und Diglyzeride sowie Stärke.

Ein günstiger Inhaltsstoff, der in großer Menge enthalten ist – Luft – wird bei der Herstellung der Grundmasse zugeführt. Richtiges Joghurt verwenden meist nur Eissalons oder Cafés.

Achtung Zucker

Die vermeintlich gesunde Eisalternative enthält oft gar nicht so wenig Zucker. Achten Sie darauf bzw. fragen Sie nach. Eine Vielzahl an Toppings, von Obst und Nüssen bis zu Schokoflocken, machen diese Süßigkeit nicht nur abwechslungsreich, sondern bestimmen zusätzlich den Kaloriengehalt.

Fruchtiges Wassereis mit unerwünschten Inhaltsstoffen

Beliebt ist Wassereis schon immer und dazu die perfekte Erfrischung bei Hitze im Sommer. Doch nicht nur Wasser und Frucht- bzw. Fruchtsaft sind in den Produkten enthalten. Neben viel Zucker sind Geschmackstoffe und Farbstoffe die Hauptzutaten. Ein kritischer Blick auf die Inhaltsstoffliste (inkl. der angeführten E-Nummern) lohnt sich.

Die deutsche Stiftung Warentest fand in ihrem letzten Produkttest (April 2022) einige Zuckerbomben (6 von 25 getesteten Produkten) und viele aromatisierte Produkte. In einem Eis waren zwei rote Azofarbstoffe (E 122 und E 124) enthalten. Sie sind zugelassen, aber nicht unkritisch, da sie im Verdacht stehen, die Aufmerksamkeit und Aktivität bei Kindern zu beeinträchtigen (Quelle: Stiftung Warentest).

Selber machen ist nachhaltig

Nicht nur Speiseeis, sondern auch Frozen Joghurt oder Wassereis lassen sich einfach selbst zubereiten. Dadurch bestimmen Sie selbst die Inhaltsstoffe und sparen Verpackung sowie Transportkilometer.

Für **Frozen Joghurt** einfach einen Holzspatel durch den verschlossenen Deckel eines Joghurtbechers stecken und einige Stunden – je nach gewünschter Konsistenz – einfrieren, fertig. Auch Naturjoghurt eignet sich. Mit dem Schneebesen oder Mixer kräftig durchrühren, portionieren und einfrieren. Tipp: Fettarmes Joghurt wird besonders cremig.

Kunterbuntes Wassereis für Zuhause

Für bunte Eislutscher können Sie verschiedene Früchte pürieren und dann zweimal oder dreimal in der Form einfrieren. Bei zweifarbigen Wassereis füllen Sie jede Form jeweils bis zur Hälfte und frieren sie ein paar Stunden ein. Formen aus dem Tiefkühlschrank nehmen, mit der zweiten Sorte anfüllen, den Stiel hineingeben und wieder drei bis vier Stunden gefrieren lassen.

Achten Sie bei den Früchten auf Bio-Ware oder Sie nehmen frisches Obst aus dem eigenen Garten. Anstelle von Obst eignen sich auch Fruchtsäfte oder Sirup mit Wasser.

Zitronen-Minze-Eis

Zutaten: 4 Bio-Zitronen, 300 ml Wasser, 1 TL Zucker, 6 Blätter Minze
Zitronensaft auspressen, mit Wasser, Zucker und Minzblättern pürieren und in kleine Eisförmchen oder Espressotassen füllen.

Fruchteis-Lutscher

Zutaten: 300 g Bio-Früchte nach Wahl wie z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Melone usw., 200 ml Wasser, 4 TL Bio-Zucker
Obst waschen, klein schneiden und mit Wasser und Zucker fein pürieren. In die Eisformen füllen. Mit dem Deckel und einen Stiel verschließen und etwa 3-4 Stunden im Tiefkühlschrank einfrieren. Tipp: Wenn Sie die kleinen Kerne der Erdbeere nicht im Eis haben wollen, dann das Mus vor dem Einfrieren durch ein feines Sieb passieren.

Wassereis ganz einfach selber machen

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Eis selbst gemacht](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Erdbeerzeit](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Eisflecken entfernen](#)
Test.de: [Frucht und Wassereis im Test](#)