

Eis selbst gemacht

Hochwertige Zutaten wählen

Für ein selbst gemachtes Eis brauchen Sie nur wenige Zutaten, reife Früchte und ausreichend Kühlzeit. Nehmen Sie am besten frische, biologische Produkte. Wenn Sie beim Speiseeis auf Zusatzstoffe wie Bindemittel und Farbstoffe oder viel Zucker verzichten möchten, dann ist das selbst gemachte Eis eine gute Alternative.

Ohne Eismaschine zubereiten

Wer selber Eis zubereiten möchte, kann einfach und kostengünstig ein paar Zutaten händisch verrühren und einige Stunden in Eisformen tiefkühlen lassen. Wenn Sie sich eine Eismaschine anschaffen, müssen Sie mit Kosten ab etwa 30 Euro bis mehreren hundert Euro rechnen, wenn die Maschine über eine integrierte Kühlfunktion mit Kompressor verfügt. Somit rechnet sich ein teureres Gerät erst, wenn Sie öfters Eis zubereiten.

Der klare Vorteil einer Eismaschine ist die cremigere Konsistenz, denn durch das ständige Rühren wird eine Eiskristallbildung beim Gefrieren verhindert. Maschinen mit integrierter Kühlung durch einen Kompressor liefern fertiges Eis schon nach etwa 30 Minuten. Bei Maschinen ohne Kühlung oder wenn Sie das Eis selbst abrühren, müssen Sie sich ein paar Stunden länger gedulden.

Veganes Eis probieren

Für ein veganes Eis nehmen Sie anstatt Kuhmilch Soja-, Hafer-, Reis-, Mandel- oder Kokosmilch. Süßungsmittel wie z.B. Agaven- oder Ahornsirup und Birkenzucker sind in der veganen Eisproduktion auch beliebt. Bevorzugen Sie bei den veganen Zutaten ebenfalls Produkte aus biologischer Landwirtschaft und kaufen Sie Sojamilch, die als „gentechnikfrei“ gekennzeichnet ist.

Veganes Eis finden Sie mittlerweile auch im Supermarkt und immer mehr Eisläden haben veganes Eis im Angebot.

Bei Hitze erfrischende Sorbets und Granités essen

Diese kalten, leichten Erfrischer sind bei hohen Temperaturen im Sommer besonders beliebt. Sorbets bestehen zumeist aus Früchten bzw. Fruchtsaft oder -püree, Zucker und Wasser. Granita oder Granité besteht aus Zuckersirup und Fruchtsaft und wird unter ständigem Rühren und anschließendem Kühlen zu einer körnigen, kalten Masse.

Rezepte

Schnelles Erdbeereis (ohne Eismaschine)

Zutaten: 300 g Erdbeeren, 250 g Topfen, 100 g Zucker, Saft einer ½ Bio-Zitrone oder Limette

Zubereitung: Erdbeeren waschen und grob pürieren. Zucker und Zitronensaft dazugeben. Topfen unterheben und die Masse in einer flachen Form im Tiefkühlfach einige Stunden gefrieren lassen.

Himbeereis (vegan / ohne Eismaschine)

Zutaten: 2 Bananen (sehr reif), ½ TL Vanillezucker oder Vanille-Extrakt, 2 EL Ahornsirup, 250 g Himbeeren

Zubereitung: Bananen in Stücke schneiden und mit Himbeeren mind. 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Herausnehmen und mit Vanillezucker und Ahornsirup im Standmixer oder mit dem Pürierstab verrühren und gleich servieren oder wieder tiefkühlen.

von www.ichkoche.at

Erfrischendes Melonensorbet (vegan / ohne Eismaschine)

Zutaten: ½ Wassermelone, Saft einer ½ Zitrone, Zucker nach Geschmack

Zubereitung: Wassermelone entkernen und Fruchtfleisch pürieren, Zitronensaft und etwas Zucker zugeben und durchrühren. In Eisförmchen geben und einige Stunden tiefkühlen.

Mohneis (vegan / mit Eismaschine)

Zutaten: 300 g Reismilch ungezuckert, 200 g Kokosmilch ungesüßt, 110 g Zucker, 30-50 g Mohn je nach Geschmack, 1 g Salz, 0,5 g Johannisbrotkernmehl, 0,5 g Guarkernmehl

Zubereitung: Reismilch, Kokosmilch und Mohn im Topf vermischen, kurz aufkochen, sofort von der Herdplatte nehmen und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. In einer Schüssel Zucker, Salz, Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl mit einem Schneebesen gut durchrühren.

Nun die flüssige Mischung in einen großen Messbecher umfüllen, die trockene Mischung mit einem Stabmixer darunter rühren bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Die Masse für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und danach in die Eismaschine geben und etwa 20 Minuten rühren.

von www.mitohnekochen.com aus Buch „Veganista – Pionierinnen der neuen Eiszeit“, freya-Verlag

Mokkaeis (vegan / mit Eismaschine)

Zutaten: 375 ml Reisdink, 65 g Zucker, 12 g löslicher Kaffee (Mokka), 3 EL Sojamehl

Zubereitung: 250 ml Reisdink mit Zucker aufkochen und auskühlen lassen. Restlichen Reisdink mit Sojamehl verrühren und dann zum warmen Reis-Zuckergemisch geben und Kaffee unterrühren. Die Masse nun für etwa 20 Minuten in die Eismaschine geben.



von www.peta.de

Fruchtcreme-Eis ohne Eismaschine

Zutaten: 0,5 kg gefrorene Früchte der Saison, 5 steif geschlagenen Eiklar

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Smoothie Maker geben. Nach Belieben kann noch 1 Teelöffel Honig oder 1 Schuss Holundersirup hinzugefügt werden. Kurz durchmischen und das Eis sofort anrichten oder in Eislutscher-Formen abfüllen und nochmals tiefkühlen.

Alternativ lässt sich das Eis auch mit einem Stabmixer anstatt dem Smoothie Maker zubereiten.