Isabella Becker

Inhalt

Laktosefrei....1
- Vanille-Mandel-Eis....2
- Kokos-Schokoladen-Eis....3
- Himbeer-Mandel-Eis....3
- Mango-Kokos-Eis....4
- Erdbeer-Kokos-Frozen-Joghurt....4
- Mango-Limetten-Frozen-Joghurt....5
- Schoko-Bananen-Milchshake....5
- Blaubeer-Vanille-Milchshake....6
- Erdbeer-Banane-Smoothie Bowl....6
- Mango-Spinat-Smoothie Bowl....7

Vegan....7
- Schoko-Haselnuss-Eis....8
- Heidelbeer-Kokos-Eis....9
- Pfirsich-Minze-Sorbet....9
- Mango-Limetten-Sorbet....10
- Erdbeer-Kokos-Milchshake....10
- Schoko-Bananen-Milchshake....11
- Blaubeer-Kokos-Frozen Joghurt....11
- Erdbeer-Mandel-Frozen Joghurt....12
- Erdbeer-Banane-Smoothie Bowl....12
- Mango-Spinat-Smoothie Bowl....13

Laktosefrei

Vanille-Mandel-Eis

5 min | 180 kcal | 4

Zutaten:

- 400 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 150 ml Kokoscreme
- 100 g Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Mandelmilch, Kokoscreme, Ahornsirup und Vanilleextrakt in einer Schüssel gut vermischen. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Ice Cream" Modus verarbeiten.

Kokos-Schokoladen-Eis

5 min | 190 kcal | 4

Zutaten:

- 400 ml Kokosmilch
- 150 ml Kokoscreme
- 100 g Ahornsirup
- 50 g Kakaopulver

Zubereitung:

Kokosmilch, Kokoscreme, Ahornsirup und Kakaopulver in einer Schüssel gut vermischen. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Ice Cream" Modus verarbeiten.

Himbeer-Mandel-Eis

5 min | 170 kcal | 4

Zutaten:

- 300 g frische oder gefrorene Himbeeren
- 400 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 100 g Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:
Himbeeren, Mandelmilch, Ahornsirup und Vanilleextrakt in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Ice Cream" Modus verarbeiten.

Mango-Kokos-Eis

5 min | 160 kcal | 4

Zutaten:

- 300 g frische oder gefrorene Mangostücke
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Ahornsirup
- 1 TL Limettensaft

Zubereitung:
Mangostücke, Kokosmilch, Ahornsirup und Limettensaft in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Ice Cream" Modus verarbeiten.

Erdbeer-Kokos-Frozen-Yogurt

10 min | 140 kcal | 4

Zutaten:

- 300 g frische oder gefrorene Erdbeeren
- 400 ml Kokosjoghurt
- 100 g Agavensirup
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Erdbeeren, Kokosjoghurt, Agavensirup und Vanilleextrakt in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Frozen Yogurt" Modus verarbeiten.

Mango-Limetten-Frozen-Yogurt

10 min | 160 kcal | 4

Zutaten:

- 300 g frische oder gefrorene Mangostücke
- 400 ml Sojajoghurt (ungesüßt)
- 100 g Agavensirup
- Saft von 1 Limette

Zubereitung:

Mangostücke, Kokosmilch, Ahornsirup und Limettensaft in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Frozen Yogurt" Modus verarbeiten.

Schoko-Bananen-Milchshake

10 min | 180 kcal | 4

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 400 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Agavensirup

Zubereitung:

Erdbeeren, Kokosjoghurt, Agavensirup und Vanilleextrakt in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und im "Milkshake" Modus verarbeiten.

Blaubeer-Vanille-Milchshake

10 min | 160 kcal | 4

Zutaten:

- 200 g frische oder gefrorene Blaubeeren
- 400 ml Hafermilch (ungesüßt)
- 2 EL Agavensirup
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Blaubeeren, Hafermilch, Agavensirup und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und im "Milkshake" Modus verarbeiten.

Erdbeer-Banane-Smoothie-Bowl

10 min | 180 kcal | 2

Zutaten:

- 200 g frische oder gefrorene Erdbeeren
- 1 reife Banane
- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1 EL Agavensirup

Toppings: frische Erdbeeren, Bananenscheiben, Kokosraspeln

Zubereitung:
Erdbeeren, Banane, Kokosmilch und Agavensirup in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Smoothie Bowl" Modus verarbeiten. In Schüsseln füllen und mit den Toppings garnieren.

Mango-Spinat-Smoothie-Bowl

10 min | 160 kcal | 2

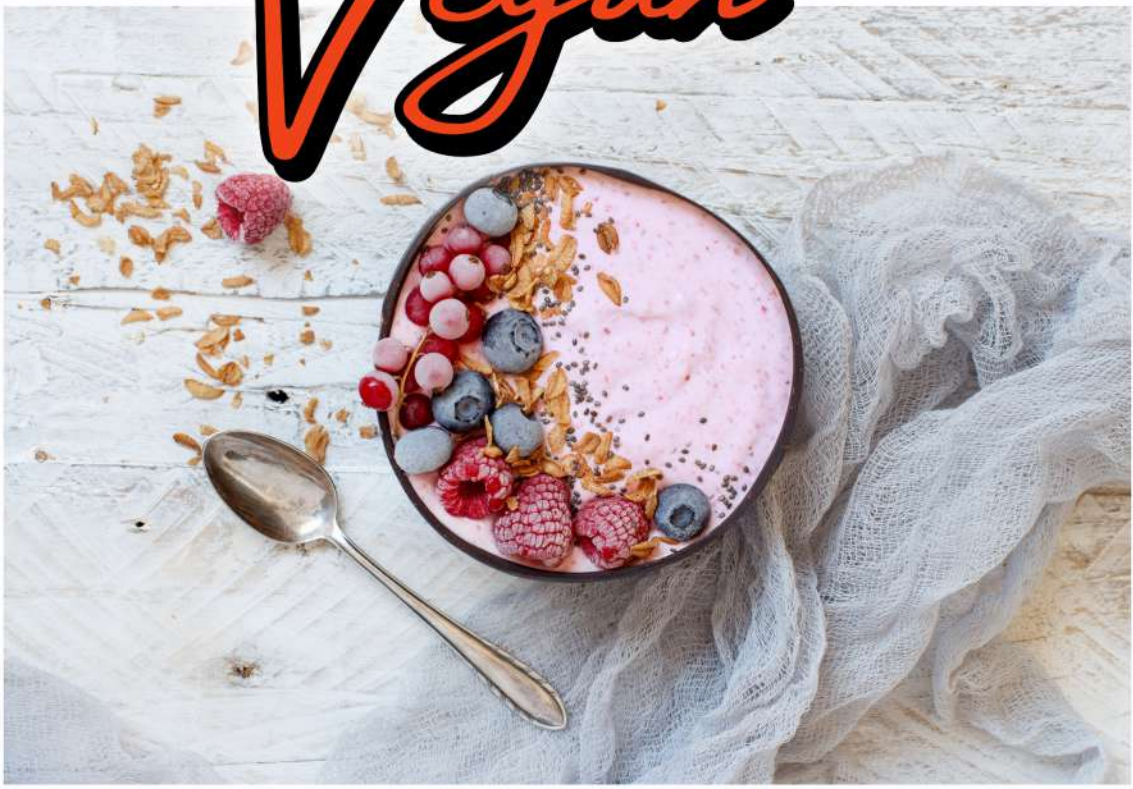
Zutaten:

- 200 g frische oder gefrorene Mangostücke
- 50 g frischer Spinat
- 200 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 EL Agavensirup

Toppings: frische Mango, Chiasamen, Kokosraspeln

Zubereitung:
Mangostücke, Kokosmilch, Ahornsirup und Limettensaft in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Smoothie Bowl" Modus verarbeiten. In Schüsseln füllen und mit den Toppings garnieren.

Vegan



Schoko-Haselnuss-Eis

10 min | 210 kcal | 4

Zutaten:

- 400 ml Kokosmilch
- 150 ml Haselnussmilch
- 100 g Ahornsirup
- 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:
Kokosmilch, Haselnussmilch, Ahornsirup, Kakaopulver und Vanilleextrakt in einer Schüssel gut vermischen. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Ice Cream" Modus verarbeiten.

Heidelbeer-Kokos-Eis

10 min | 180 kcal | 4

Zutaten:

- 300 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Ahornsirup
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:
Heidelbeeren, Kokosmilch, Ahornsirup und Zitronensaft in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Ice Cream" Modus verarbeiten.

Pfirsich-Minze-Sorbet

10 min | 120 kcal | 4

Zutaten:

- 400 g frische oder gefrorene Pfirsichstücke
- 200 ml Wasser
- 1 EL frische Minzblätter
- 100 g Agavensirup

Zubereitung:

Pfirsichstücke, Wasser, Minzblätter und Agavensirup in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Sorbet" Modus verarbeiten.

Mango-Limetten-Sorbet

10 min | 110 kcal | 4

Zutaten:

- 400 g frische oder gefrorene Mangostücke
- 200 ml Wasser
- Saft von 2 Limetten
- 100 g Agavensirup

Zubereitung:

Mangostücke, Wasser, Limettensaft und Agavensirup in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Sorbet" Modus verarbeiten.

Erdbeer-Kokos-Milchshake

5 min | 170 kcal | 2

Zutaten:

- 200 g frische oder gefrorene Erdbeeren
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Agavensirup
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:
Erdbeeren, Kokosmilch, Agavensirup und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und im "Milkshake" Modus verarbeiten.

Schoko-Bananen-Milchshake

5 min | 180 kcal | 2

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 400 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Agavensirup

Zubereitung:
Bananen, Mandelmilch, Kakaopulver und Agavensirup in einen Mixer geben und glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und im "Milkshake" Modus verarbeiten.

Blaubeer-Kokos-Frozen Yogurt

10 min | 140 kcal | 4

Zutaten:

- 300 g frische oder gefrorene Blaubeeren
- 400 ml Kokosjoghurt (ungesüßt)
- 100 g Agavensirup
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:
Blaubeeren, Kokosjoghurt, Agavensirup und Zitronensaft in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami setzen und im "Frozen Yogurt" Modus verarbeiten.

Erdbeer-Mandel-Frozen Yogurt

10 min | 150 kcal | 4

Zutaten:

- 300 g frische oder gefrorene Erdbeeren
- 400 ml Mandeljoghurt (ungesüßt)
- 100 g Agavensirup
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:
Erdbeeren, Mandeljoghurt, Agavensirup und Vanilleextrakt in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in den Ninja Creami setzen und im "Frozen Yogurt" Modus verarbeiten.

Erdbeer-Banane-Smoothie-Bowl

10 min | 180 kcal | 2

Zutaten:

- 200 g frische oder gefrorene Erdbeeren
- 1 reife Banane
- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1 EL Agavensirup

Toppings: frische Erdbeeren, Bananenscheiben, Kokosraspeln

Zubereitung:
Erdbeeren, Banane, Kokosmilch und Agavensirup in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in den Ninja Creami setzen und im "Smoothie Bowl" Modus verarbeiten. In Schüsseln füllen und mit den Toppings garnieren. Sofort servieren.

Mango-Spinat-Smoothie-Bowl

10 min | 160 kcal | 2

Zutaten:

- 200 g frische oder gefrorene Mangostücke
- 50 g frischer Spinat
- 200 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 EL Agavensirup

Toppings: frische Mango, Chiasamen, Kokosraspeln

Zubereitung:
Mangostücke, Spinat, Mandelmilch und Agavensirup in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Den gefrorenen Behälter in den Ninja Creami setzen und im "Smoothie Bowl" Modus verarbeiten. In Schüsseln füllen und mit den Toppings garnieren. Sofort servieren.