

DAS NINJA CREAMI

EISMASCHINE

REZEPTBUCH

2026

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche
Genehmigung des Autors in irgendeiner Form
reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Die richtige Bedienung der Ninja Creami	7
Tipps & Tricks beim Erstellen von Eis	9
Übergang zu den Rezepten	10
EIS CREME	11
Vanille Beeren Eis	12
Mango Kokos Eis	12
Cookies & Cream Eis	13
Honig Walnuss Eis	13
Espresso Schoko Eis	14
Apfel Zimt Karamell Eis	14
Heidelbeere Cheesecake Eis	15
Banane Toffe Eis	15
Matcha Vanille Eis	16
Erdbeere White Chocolate	16
Pistazie Rose Eis	17
Orange Schoko Eis	17
Peanut Caramel Crunch Eis	18
Himbeere Joghurt Eis	18
Vanille Mandel Crunch Eis	19
Weiße Schokolade Himbeere Eis	19
Pistazien Honig Eis	20
Brownie Schoko Eis	20
Kaffee Vanille Eis	21
Zuckerwatte Eis Creme	21
Regenbogen Eis	22
Bubble Gum Eis Creme	23
Pistazien Eis Creme	24
Ingwer Eis Creme	25
Minze Schoko Eis Creme	25



Himbeer-Eis Creme	26
Zitronen Eis Creme	27
Walnuss Karamell Eis Creme	28
Stracciatella Eis Creme	29
Karotten Walnuss Eis Creme	30
Latte Macchiato Eis Creme	31
Safran Kardamom Eis Creme	32

SORBETS & GELATOS 33

Erdbeere Limette Sorbet	34
Mango Passionsfrucht Sorbet	34
Wassermelone Minze Sorbet	35
Ananas Kokos Sorbet	35
Pfirsich Vanille Gelato	36
Himbeere Basilikum Sorbet	36
Kiwi Limette Sorbet	37
Banane Kakao Gelato	37
Orangen Mango Sorbet	38
Joghurt Honig Gelato	38
Blaubeere Lavendel Sorbet	39
Birne Ingwer Sorbet	39
Schoko Haselnuss Gelato	40
Apfel Vanille Sorbet	40
Zitronen Rosmarin Sorbet	41
Erdbeere Basilikum Limette Sorbet	41
Pfirsich Mango Sorbet	42
Honig Zitrone Sorbet	42
Orangen Sorbet	43
Rote Beete Sorbet	44
Cantaloupe Sorbet	45
Brombeere Sorbet	46
Eggnog Lebkuchen Gelato	47
Zitronen Mohn Gelato	48
Nougat Gelato	49
Mandarinen Lebkuchen Gelato	50



SMOOTHIE BOWLS	51
Mango Kokos Smoothie Bowl	52
Beeren Mandel Smoothie Bowl	52
Schoko Banane Smoothie Bowl	53
Erdbeere Joghurt Smoothie Bowl	53
Kiwi Ananas Smoothie Bowl	54
Heidelbeere Vanille Smoothie Bowl	54
Apfel Zimt Smoothie Bowl	55
Pfirsich Joghurt Smoothie Bowl	55
Mango Erdbeere Smoothie Bowl	56
Banane Erdnuss Smoothie Bowl	56
Beeren Chia Smoothie Bowl	57
Orangen Karotten Smoothie Bowl	57
Schoko Haselnuss Smoothie Bowl	58
Himbeere Kokos Smoothie Bowl	58
Dattel Mandel Smoothie Bowl	59
Beeren Leinsamen Smoothie Bowl	59
Brombeere Blaubeere Smoothie Bowl	60
Erdbeere Minze Smoothie Bowl	60
Ananas Banane Joghurt Smoothie Bowl	61
Spirulina Smoothie Bowl	61
MILCHSHAKES	62
Erdbeere Vanille Milchshake	63
Schoko Banane Milchshake	63
Mango Kokos Milchshake	64
Vanille Karamell Milchshake	64
Heidelbeere Joghurt Milchshake	65
Banane Erdnuss Milchshake	65
Kaffee Schoko Milchshake	66
Erdbeere Banane Milchshake	66
Oreo Vanille Milchshake	67
Himbeere Kokos Milchshake	67
Apfel Zimt Milchshake	68
Mango Maracuja Milchshake	68



Haselnuss Schoko Milchshake	69
Dattel Vanille Milchshake	69
Pfirsich Sahne Milchshake.	70
Zimt Milchshake	70
Taro Milchshake	71
Lassi Minze Milchshake	71
Cashew Haselnuss Milchshake	72
Marshmallow Milchshake	72
Hanfsamen Milchshake	73
Kirsche Milchshake.	73
Schlussworte	74
Haftungsausschluss	75
Urheberrecht	75

Einleitung

Eiscreme ist mehr als nur ein Dessert – sie ist ein Gefühl. Ob an heißen Sommertagen, als süße Belohnung nach einem langen Tag oder einfach zwischendurch: Ein cremiges, perfekt abgestimmtes Eis kann kleine Momente zu etwas Besonderem machen. Mit der Ninja Creami wird genau das möglich – und zwar ganz einfach bei dir zu Hause.

Dieses Buch ist entstanden, um dir zu zeigen, wie vielseitig und kreativ die Welt der selbstgemachten Eisvariationen sein kann. Dabei geht es nicht nur um klassische Eiscremesorten, sondern auch um fruchtige Sorbets, cremige Gelatos, nährstoffreiche Smoothie Bowls und erfrischende Milchshakes. Jede Kategorie bietet dir unzählige Möglichkeiten, neue Geschmacksrichtungen zu entdecken und deine eigenen Favoriten zu kreieren.

Der große Vorteil der Ninja Creami liegt darin, dass du die volle Kontrolle über deine Zutaten hast. Du entscheidest, wie süß dein Eis sein soll, welche

Inhaltsstoffe du verwendest und kannst ganz nach deinen Vorlieben experimentieren – ob klassisch, gesund, proteinreich oder besonders ausgefallen. So entstehen individuelle Kreationen, die nicht nur lecker sind, sondern auch genau zu deinem Lebensstil passen.

In diesem Buch findest du eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an Rezepten, die einfach umzusetzen sind und gleichzeitig für Abwechslung sorgen. Von fruchtig und leicht bis hin zu intensiv und cremig ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen dir dabei, perfekte Ergebnisse zu erzielen – auch wenn du gerade erst mit der Ninja Creami startest.

Lass dich inspirieren, probiere Neues aus und entdecke, wie viel Spaß es macht, dein eigenes Eis zu kreieren. Dieses Buch soll dich dabei begleiten und dir die Freiheit geben, deine ganz persönlichen Lieblingsrezepte zu entwickeln.

Die richtige Bedienung der Ninja Creami

Die Bedienung der Ninja Creami ist einfach und benutzerfreundlich, dennoch gibt es einige wichtige Schritte und Hinweise, die dir helfen, perfekte Ergebnisse zu erzielen. Mit der richtigen Vorbereitung und Anwendung kannst du die volle Leistung des Geräts ausschöpfen und deine Eiscremes, Sorbets und Milchshakes genau nach deinen Vorstellungen herstellen.

Der wichtigste Schritt beginnt bereits vor der eigentlichen Zubereitung: dem Einfrieren der Basis. Anders als bei klassischen Eismaschinen wird die Mischung nicht während des Gefrierens gerührt, sondern vollständig gefroren und anschließend verarbeitet. Dafür solltest du deine vorbereitete

Masse in den speziellen Creami-Behälter füllen und mindestens 24 Stunden im Gefrierschrank lagern. Nur so kann die Maschine später die gewünschte cremige Konsistenz erzeugen.

Nach dem Einfrieren wird der Behälter in die Außenschale eingesetzt und mit dem Klängen Deckel verschlossen. Anschließend wird alles in die Maschine eingesetzt und durch leichtes Drehen fixiert. Erst wenn alles korrekt eingerastet ist, kann das gewünschte Programm ausgewählt werden.

Die Ninja Creami bietet verschiedene Programme, die jeweils auf unterschiedliche Konsistenzen und Rezeptarten abgestimmt sind:

- **ICE CREAM:** Für klassische, cremige Eiscreme
- **GELATO:** Für besonders dichte und intensive Eisstrukturen
- **SORBET:** Für fruchtige, milchfreie Kreationen
- **SMOOTHIE BOWL:** Für dicke, löffelbare Bowls
- **MILKSHAKE:** Für cremige, trinkbare Konsistenzen

Während des Verarbeitungsprozesses wird die gefrorene Masse von einer rotierenden Klinge fein zerkleinert und gleichzeitig aufgelockert. Dadurch entsteht die typische cremige Textur, die man sonst nur aus Eisdieleen kennt.

Sollte das Ergebnis nach dem ersten Durchlauf noch zu fest oder krümelig sein, kannst du ganz einfach die **RESPIN Funktion** nutzen. Diese sorgt dafür, dass die Masse erneut verarbeitet wird und eine noch feinere, gleichmäßigere Konsistenz entsteht. In vielen Fällen ist dieser Schritt entscheidend für ein perfektes Ergebnis.

Eine besondere Funktion ist außerdem **EXTRAS**. Dabei wird nachträglich ein Loch in die Mitte der Eiscreme gelöffelt, in das Zutaten wie Schokolade, Nüsse oder Kekse gegeben werden. Anschließend werden diese durch die Maschine gleichmäßig untergemischt, ohne die Grundstruktur des Eises zu verändern.



Für optimale Ergebnisse solltest du darauf achten, den Behälter nicht zu überfüllen und die Oberfläche vor dem Einfrieren möglichst glatt zu streichen. Kleine Unebenheiten können sich beim Verarbeiten auf die Konsistenz auswirken.

Mit etwas Übung und Experimentierfreude wirst du schnell ein Gefühl dafür entwickeln, welche Einstellungen und Zutatenkombinationen für dich am besten funktionieren. Die Ninja Creami gibt dir dabei die Freiheit, kreativ zu werden und deine ganz eigenen Lieblingsrezepte zu kreieren.

Tipps & Tricks beim Erstellen von Eis

Das Herstellen von Eis mit der Ninja Creami ist einfach, bietet aber gleichzeitig viel Raum für Feinabstimmung und Kreativität. Mit ein paar hilfreichen Tipps kannst du die Konsistenz verbessern, den Geschmack intensivieren und noch bessere Ergebnisse erzielen.

Ein entscheidender Faktor für gelungenes Eis ist die richtige Vorbereitung der Zutaten. Achte darauf, dass alle Bestandteile gut miteinander vermischt sind, bevor du sie einfrierst. Zucker sollte vollständig aufgelöst sein, damit später keine kristalline Struktur entsteht. Je gleichmäßiger die Basis, desto cremiger wird das Endergebnis.

Auch das Einfrieren spielt eine zentrale Rolle. Die Masse sollte mindestens 24 Stunden durchfrieren und eine glatte Oberfläche haben. Unebenheiten oder Luftblasen können dazu führen, dass das Eis später nicht gleichmäßig verarbeitet wird. Am besten streichst du die Oberfläche vor dem Einfrieren glatt, damit die Maschine optimal arbeiten kann.

Die richtige Balance der Zutaten ist ebenfalls wichtig. Fett sorgt für Cremigkeit, während Zucker nicht nur für Süße, sondern auch für eine weichere Konsistenz verantwortlich ist. Wenn du weniger Zucker verwendest, kann das Eis fester werden – in diesem Fall hilft oft ein zusätzlicher Durchlauf mit der RESPIN Funktion.

Ein weiterer hilfreicher Tipp ist der gezielte Einsatz von Flüssigkeit. Falls dein Eis nach dem ersten Durchlauf zu trocken oder krümelig erscheint, kannst du einen kleinen Schuss Milch oder Sahne hinzufügen und die Masse erneut verarbeiten. Dadurch wird die Struktur deutlich cremiger.

Für mehr Geschmack kannst du mit natürlichen Zutaten arbeiten. Frische Früchte, geröstete Nüsse oder hochwertige Schokolade machen einen großen Unterschied. Auch Gewürze wie Zimt, Vanille oder Kardamom können deinem Eis eine besondere Note verleihen.

Ein oft unterschätzter Punkt ist die Temperatur beim Servieren. Direkt nach der Zubereitung ist das Eis meist perfekt cremig. Wenn es danach länger im Gefrierschrank war, kann es etwas härter werden. In diesem Fall hilft es, das Eis kurz stehen zu lassen oder erneut kurz zu verarbeiten.

Zu guter Letzt gilt: Ausprobieren lohnt sich. Die Ninja Creami bietet dir die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Zutaten und Kombinationen zu experimentieren. Mit jeder neuen Kreation bekommst du ein besseres Gefühl dafür, wie du dein Eis genau so hinbekommst, wie du es am liebsten magst.

Übergang zu den Rezepten

Nachfolgend werden 100 Rezeptideen aufgelistet, die ideal für die Ninja Creami Eismaschine geeignet sind, von den herkömmlichen Eis Cremes über Sorbets und Gelato, sowie Smoothie Bowls und Milchshakes, ist für

jeden Geschmack etwas dabei und ein weiterer Vorteil: die verschiedenen Sorten sind schnell zubereitet.

Ich wünsche viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte!

Eis Creme

Cremig, vielseitig und immer ein Genuss – Eiscreme ist der Klassiker unter den gefrorenen Desserts. Mit der Ninja Creami kannst du deine Lieblingsarten ganz individuell anpassen und neu erfinden. Ob klassisch oder kreativ, hier beginnt die Welt der selbstgemachten Eisvielfalt.



Vanille Beeren Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung:


1. Als erstes die Milch, Sahne, Zucker und Vanilleextrakt gut vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Danach die Mischung einfrieren für 24 Stunden und die Beeren separat pürieren.
3. Jetzt die ICE CREAM Funktion starten und anschließend das Beerenpüree leicht unterheben.
4. Als letztes optional mit EXTRAS leicht marmorieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 410 kcal, Kohlenhydrate 42g, Protein 7g, Fett 24g



Mango Kokos Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Mango
- 200 ml Kokosmilch
- 50 g Zucker

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Mango, Kokosmilch und Zucker pürieren.
2. Anschließend die Mischung für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die ICE CREAM Funktion wählen und ggf. RESPIN nutzen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 390 kcal, Kohlenhydrate 45g, Protein 4g, Fett 22g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 6 Kekse

Cookies & Cream Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst Milch, Sahne und Zucker vermischen.
2. Anschließend die Mischung für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die ICE CREAM Funktion wählen und ggf. RESPIN nutzen.
4. Zum Schluss Kekse mit EXTRAS untermischen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 520 kcal, Kohlenhydrate 55g, Protein 8g, Fett 28g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Honig
- 50 g Walnüsse

Honig Walnuss Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten vermengen.
2. Anschließend die Mischung für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die ICE CREAM Funktion wählen und ggf. RESPIN nutzen.
4. Schließlich Walnüsse mit EXTRAS einarbeiten und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 540 kcal, Kohlenhydrate 35g, Protein 9g, Fett 36g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 2 TL Espresso
- 50 g Schokolade

Espresso Schoko Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Am Anfang alle Zutaten vermischen.
2. Anschließend die Mischung für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die ICE CREAM Funktion wählen und ggf. RESPIN nutzen.
4. Zum Schluss Schokolade mit EXTRAS einarbeiten und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 480 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 10g, Fett 28g




Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 2 Äpfel, geschält und gewürfelt
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 2 EL Karamellsauce

Apfel Zimt Karamell Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Apfelstücke mit dem Zucker und Zimt in einem Topf leicht köcheln lassen, bis sie weich sind, anschließend abkühlen lassen und zusammen mit Milch und Sahne fein pürieren.
2. Danach die fertige Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren, bis die Masse vollständig durchgefroren ist.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen, die Funktion ICE CREAM auswählen und durchlaufen lassen, bei Bedarf anschließend die RESPIN Funktion nutzen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Als letztes ein Loch in die Mitte löffeln, die Karamellsauce hineingeben und mit der EXTRAS Funktion vermischen, dann servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 430 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 6g, Fett 22g



Heidelbeere Cheesecake Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 100 g Frischkäse
- 50 g Zucker
- 100 g Heidelbeeren
- 4 Kekse, zerbröselt

Zubereitung:

1. Zu Beginn Milch, Sahne, Frischkäse und Zucker in eine Schüssel geben und so lange verrühren, bis eine glatte Masse entsteht, anschließend die Heidelbeeren leicht unterheben.
2. Anschließend die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren, damit sie die richtige Konsistenz erreicht.
3. Danach den Behälter einsetzen und die ICE CREAM Funktion starten, bei Bedarf die RESPIN Funktion nutzen, um eine noch cremigere Struktur zu erhalten.
4. Zum Schluss ein Loch in der Mitte löffeln, die Kekse hinzufügen und mit der EXTRAS Funktion vermengen, dann servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 480 kcal, Kohlenhydrate 44g, Protein 9g, Fett 28g



Banane Toffe Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portion

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Toffeesauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Bananen schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit Milch, Sahne und Toffeesauce fein pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter geben und vollständig einfrieren.
3. Jetzt die ICE CREAM Funktion wählen und durchlaufen lassen, bei Bedarf die RESPIN Funktion nutzen.
4. Abschließend servieren und optional mit zusätzlicher Toffeesauce garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 460 kcal, Kohlenhydrate 58g, Protein 5g, Fett 24g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Zucker
- 2 TL Matcha
- 1 TL Vanilleextrakt

Matcha Vanille Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten gründlich verrühren, bis sich das Matcha Pulver vollständig aufgelöst hat.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die ICE CREAM Funktion starten und bei Bedarf die RESPIN Funktion verwenden.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 390 kcal, Kohlenhydrate 36g, Protein 8g, Fett 22g




Zutaten:

- 300 g Erdbeeren
- 200 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g weiße Schokolade

Erdbeere White Chocolate

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Erdbeeren pürieren und mit Milch und Sahne vermischen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Danach die ICE CREAM Funktion starten und bei Bedarf RESPIN wählen.
4. Zum Schluss die gehackte weiße Schokolade mit EXTRAS unterheben und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 470 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 7g, Fett 26g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Pistazien
- 2 EL Zucker
- 1 TL Rosenwasser

Pistazie Rose Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten fein pürieren, bis eine cremige Mischung entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun ICE CREAM starten und ggf. RESPIN nutzen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 520 kcal, Kohlenhydrate 34g, Protein 10g, Fett 36g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- Saft und Schale einer Orange
- 50 g Schokolade

Orange Schoko Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Milch, Sahne sowie Orangensaft und -schale vermischen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Danach ICE CREAM Funktion starten und ggf. RESPIN nutzen.
4. Zum Schluss Schokolade mit EXTRAS einarbeiten und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 450 kcal, Kohlenhydrate 48g, Protein 8g, Fett 25g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Erdnussbutter
- 2 EL Karamellsauce
- 50 g Erdnüsse

Peanut Caramel Crunch Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst Milch, Sahne, Erdnussbutter und Karamellsauce verrühren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun ICE CREAM starten und ggf. RESPIN nutzen.
4. Zum Schluss Erdnüsse mit EXTRAS einarbeiten und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 560 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 12g, Fett 38g




Zutaten:

- 300 g Himbeeren
- 200 g Joghurt
- 50 g Zucker

Himbeere Joghurt Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun ICE CREAM starten und ggf. RESPIN nutzen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 290 kcal, Kohlenhydrate 38g, Protein 6g, Fett 10g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Mandeln

Vanille Mandel Crunch Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Milch, Sahne, Zucker und Vanilleextrakt gründlich vermischen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Danach ICE CREAM starten und ggf. RESPIN nutzen.
4. Zum Schluss Mandeln mit EXTRAS einarbeiten und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 500 kcal, Kohlenhydrate 42g, Protein 9g, Fett 30g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g weiße Schokolade
- 100 g Himbeeren

Weißer Schokolade Himbeere Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die weiße Schokolade schmelzen und zusammen mit Milch, Sahne und Himbeeren in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden vollständig einfrieren lassen.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion ICE CREAM auswählen, bei Bedarf die RESPIN Funktion nutzen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 480 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 8g, Fett 36g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Pistazien
- 2 EL Honig

Pistazien Honig Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Danach die ICE CREAM Funktion auswählen und bei Bedarf RESPIN durchführen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 520 kcal, Kohlenhydrate 38g, Protein 10g, Fett 34g




Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Brownie, in Stücke

Brownie Schoko Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes Milch, Sahne und Kakaopulver in einer Schüssel gut vermischen, bis eine gleichmäßige Schokomasse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die ICE CREAM Funktion auswählen und bei Bedarf RESPIN nutzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss die Brownie-Stücke mit der EXTRAS Funktion unterheben und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 550 kcal, Kohlenhydrate 58g, Protein 9g, Fett 32g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 TL Instantkaffee
- 2 EL Zucker

Kaffee Vanille Eis

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten gründlich vermischen, bis sich der Kaffee vollständig aufgelöst hat.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Danach die ICE CREAM Funktion starten und bei Bedarf RESPIN nutzen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 430 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 8g, Fett 24g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 4 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Marshmallows, gehackt
- 1 TL Zuckerwatte-Aroma
- 2 Tropfen rosa Lebensmittelfarbe

Zuckerwatte Eis Creme

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermengen und fein pürieren.
2. Danach die fertige Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden vollständig einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale einsetzen, mit dem Klingen Deckel verschließen und in die Ninja Creami einsetzen, indem der Behälter nach rechts hochgedreht wird.
4. Nun die Funktion ICE CREAM auswählen und vollständig durchlaufen lassen.
5. Zum Schluss die Eis Creme herausnehmen und direkt servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 430 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 7g, Fett 2g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 g weiße Schokolade, gehackt
- Bunte Zuckerstreusel
- 3 Tropfen Lebensmittelfarbe in Pastelltönen

Regenbogen Eis



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Milch, Sahne, Zucker und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben und sorgfältig verrühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.
2. Danach die gehackte weiße Schokolade hinzufügen und die Mischung auf drei kleine Portionen aufteilen. Jede Portion mit einer anderen Pastellfarbe leicht einfärben, damit später ein bunter Regenbogeneffekt entsteht.
3. Anschließend die drei farbigen Mischungen vorsichtig nacheinander in den Creami-Behälter füllen, ohne sie vollständig zu verrühren, damit die Farbverläufe erhalten bleiben. Den Behälter danach für mindestens 24 Stunden einfrieren. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in die Ninja Creami einsetzen.
4. Danach die Funktion ICE CREAM auswählen und den Vorgang vollständig durchlaufen lassen. Im Anschluss die Textur kontrollieren. Sollte die Masse noch trocken oder bröselig aussehen, die Eis Creme erneut mit der Funktion RESPIN verarbeiten, bis sie schön cremig ist.
5. Abschließend ein kleines Loch in die Mitte löffeln, einige bunte Zuckerstreusel hineingeben und mit der EXTRAS Funktion kurz untermischen. Danach herausnehmen, farbenfroh anrichten und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 445 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 8g, Fett 23g



Bubble Gum Eis Creme



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 4 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Bubblegum-Aroma
- 2 EL kleine Marshmallows
- 2 Tropfen blaue Lebensmittelfarbe
- Bunte Streusel für das Topping

Zubereitung:

1. Zuerst alle Zutaten bis auf die Marshmallows miteinander vermischen, dann die kleinen Marshmallows unterheben.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Jetzt die Funktion ICE CREAM auswählen und den Mixvorgang vollständig durchlaufen lassen.
4. Anschließend prüfen, ob die Konsistenz bereits cremig genug ist. Falls die Eis Creme noch etwas trocken erscheint, den Behälter erneut mit der Funktion RESPIN verarbeiten.
5. Als letztes ein Loch in die Mitte löffeln, die bunten Streusel hineingeben und mit der EXTRAS Funktion kurz vermischen. Danach die Eis Creme herausnehmen, dekorieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 440 kcal, Kohlenhydrate 51g, Protein 7g, Fett 23g



Pistazien Eis Creme



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Pistazien, gehackt
- Ganze Pistazien für das Topping

Zubereitung:

1. Als erstes die Sahne, Milch, Zucker und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben und gut vermischen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Die gehackten Pistazien hinzufügen und erneut vermengen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingens Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
3. Jetzt die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
4. Als letztes ein Loch in der Mitte löffeln, die Pistazien für das Topping hineingeben, mit der EXTRAS Funktion erneut mixen lassen, dann herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 665 kcal, Kohlenhydrate 38g, Protein 11g, Fett 50g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Honig
- 2 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Zitronensaft

Nährwerte: Kalorien 728 kcal, Kohlenhydrate 53g, Protein 11g, Fett 52g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Zucker
- 1 TL Pfefferminzextrakt
- 50 g dunkle Schokolade, gehackt
- Schokotropfen

Nährwerte: Kalorien 477 kcal, Kohlenhydrate 47g, Protein 8g, Fett 28g

Ingwer Eis Creme



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Milch, Sahne, Honig, geriebenen Ingwer und Zitronensaft in einer Schüssel gut vermengen, bis der Honig vollständig aufgelöst ist.
2. Anschließend die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
3. Jetzt die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
4. Zuletzt herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Minze Schoko Eis Creme



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Vorab die Milch, Sahne, Zucker und Pfefferminzextrakt in eine Schüssel geben und gut vermischen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Die gehackte dunkle Schokolade hinzufügen und erneut vermengen.
2. Nun die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren. Dann den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen.
3. Als nächstes die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen.
4. Letztlich ein Loch in der Mitte löffeln, die Schokotropfen hineingeben, mit der EXTRAS Funktion erneut mixen lassen, dann herausnehmen und servieren. Guten Appetit!



Zutaten:

- 400 g Himbeeren, frisch oder gefroren
- 50 g Zucker
- 100 ml Sahne

Himbeer-Eis Creme



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Anfangs die Himbeeren und den Zucker in einem Mixer pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Sahne hinzufügen und erneut mixen, bis alles gut vermengt ist.
2. Dann die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
3. Im Anschluss die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 330 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 3g, Fett 14g



Zitronen Eis Creme



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 100 g Zitronensaft
- 50 g Zucker
- Zitronenschale (von einer Zitrone), gerieben

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Milch, Sahne, Zitronensaft, Zucker und geriebene Zitronenschale in eine Schüssel geben und gut vermischen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.
2. Hiernach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingendeckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Nachfolgend die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 370 kcal, Kohlenhydrate 48g, Protein 8g, Fett 18g



Walnuss Karamell Eis Creme

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 3 EL Karamellsauce
- 2 EL Zucker

Zubereitung:

1. Zuerst die Milch, Sahne, Karamellsauce und Zucker in eine Schüssel geben und gut vermischen, bis alles gut kombiniert ist.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Nun die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Zuletzt ein Loch in der Mitte löffeln, die gehackten Walnüsse darüber streuen, mit der EXTRAS Funktion erneut mixen lassen, dann herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 580 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 10g, Fett 36g

Stracciatella Eis Creme



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 50 g dunkle Schokolade
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Milch, Sahne, Zucker und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben und gut vermischen, bis alles gut kombiniert ist.
2. Jetzt die dunkle Schokolade hacken und über einem Wasserbad schmelzen lassen. Die geschmolzene Schokolade zur Milchlösung geben und vorsichtig unterrühren, bis Streifen entstehen.
3. Im nächsten Schritt die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
4. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
5. Folglich die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
6. Im letzten Schritt herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 422 kcal, Kohlenhydrate 38g, Protein 8g, Fett 26g



Karotten Walnuss Eis Creme

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Karotten, geschält und grob gehackt
- 100 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Zuerst die Karotten in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen. Die abgekühlten Karotten, Sahne, Zucker und Honig in einen Mixer geben und zu einer glatten Mischung pürieren.
2. Als nächstes die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klappen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Nun die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Zuletzt ein Loch in der Mitte löffeln, die gehackten Walnüsse hineingeben, mit der EXTRAS Funktion erneut mixen lassen, dann herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 500 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 7g, Fett 30g



Latte Macchiato Eis Creme



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Instant-Kaffeepulver
- 4 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:


1. Als erstes die Milch, Sahne, Instant-Kaffeepulver, Zucker und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben und gut vermischen, bis alles gut kombiniert ist.
2. Im Anschluss die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Danach die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Als letztes herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 400 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 6g, Fett 20g



Safran Kardamom Eis Creme

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 g Safranfäden
- 4 Kardamom-kapseln, gemahlen
- 4 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- Safranfäden und Kardamom zur Garnitur

Zubereitung:

1. Vorab die Milch, Sahne, Safranfäden, gemahlener Kardamom, Zucker und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben und gut vermischen, bis alles gut kombiniert ist.
2. Anschließend die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Jetzt die Funktion ICE CREAM wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Letztlich herausnehmen und mit den Safranfäden und Kardamom garniert servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 400 kcal, Kohlenhydrate 43g, Protein 7g, Fett 20g

Sorbets & Gelatos

Fruchtig, erfrischend und intensiv im Geschmack – Sorbets und Gelato bringen Abwechslung in jede Eis-Auswahl. Von leichten, fruchtbasierten Varianten bis hin zu besonders cremigen italienischen Spezialitäten ist alles möglich. Diese Kategorie zeigt, wie vielseitig und elegant gefrorene Desserts sein können.



Zutaten:

- 300 g Erdbeeren
- 100 g Zucker
- 200 ml Wasser
- Saft und Schale von 1 Limette

Erdbeere Limette Sorbet



Zubereitung:

1. Als erstes die Erdbeeren zusammen mit Zucker, Wasser sowie Limettensaft und Limettenschale in einem Mixer fein pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Danach die fertige Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden vollständig einfrieren lassen.
3. Nun den gefrorenen Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion SORBET auswählen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss das Sorbet entnehmen und direkt servieren oder kurz im Gefrierfach nachziehen lassen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal, Kohlenhydrate 58g, Protein 1g, Fett 0g



Zutaten:

- 300 g Mango
- 100 ml Passionsfruchtsaft
- 50 g Zucker

Mango Passionsfrucht Sorbet



Zubereitung:

1. Zu Beginn Mango, Passionsfruchtsaft und Zucker in einem Mixer fein pürieren, bis eine glatte Fruchtmasse entsteht.
2. Anschließend die Mischung in den Creami-Behälter geben und für 24 Stunden einfrieren.
3. Danach den Behälter einsetzen und die SORBET Funktion auswählen, bis das Sorbet cremig verarbeitet ist.
4. Abschließend servieren und optional mit frischen Früchten garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal, Kohlenhydrate 60g, Protein 1g, Fett 0g



Zutaten:

- 300 g Wassermelone
- 50 g Zucker
- 5 Minzblätter

Wassermelone Minze Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Wassermelone entkernen und zusammen mit Zucker und Minze fein pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion starten und bei Bedarf erneut durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 210 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 1g, Fett 0g



Zutaten:

- 300 g Ananas
- 100 ml Kokosmilch
- 50 g Zucker

Ananas Kokos Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes Ananas, Kokosmilch und Zucker fein pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion starten und bei Bedarf erneut durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 270 kcal, Kohlenhydrate 55g, Protein 2g, Fett 3g



Zutaten:

- 300 g Ananas
- 100 ml Kokosmilch
- 50 g Zucker

Pfirsich Vanille Gelato

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes Ananas, Kokosmilch und Zucker fein pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion starten und bei Bedarf erneut durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 270 kcal, Kohlenhydrate 55g, Protein 2g, Fett 3g




Zutaten:

- 300 g Himbeeren
- 50 g Zucker
- 5 Basilikumblätter

Himbeere Basilikum Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten fein pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion starten und bei Bedarf erneut durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 230 kcal, Kohlenhydrate 54g, Protein 1g, Fett 0g



Zutaten:

- 300 g Kiwi
- 50 g Zucker
- Saft und Schale von 1 Limette

Kiwi Limette Sorbet



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Kiwis schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit Zucker sowie Limettensaft und Limettenschale in einem Mixer fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden vollständig einfrieren lassen.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion SORBET auswählen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss das Sorbet entnehmen und direkt servieren oder kurz nachkühlen lassen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 2g, Fett 0g



Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 200 ml Milch
- 2 EL Kakaopulver
- 50 g Zucker

Banane Kakao Gelato



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Bananen schälen und zusammen mit Milch, Kakaopulver und Zucker in einem Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.
2. Anschließend die Mischung in den Creami-Behälter geben und vollständig einfrieren.
3. Danach den Behälter einsetzen und die GELATO Funktion wählen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Abschließend das Gelato servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 340 kcal, Kohlenhydrate 42g, Protein 6g, Fett 14g




Zutaten:

- 200 g Mango
- Saft von 2 Orangen
- 50 g Zucker

Orangen Mango Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Mango zusammen mit dem Orangensaft und Zucker fein pürieren, bis eine gleichmäßige Fruchtmasse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion auswählen und vollständig durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss das Sorbet servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal, Kohlenhydrate 60g, Protein 1g, Fett 0g




Zutaten:

- 250 g Joghurt
- 150 ml Milch
- 3 EL Honig

Joghurt Honig Gelato

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes Joghurt, Milch und Honig in einer Schüssel gut vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die GELATO Funktion auswählen und bei Bedarf einmal RESPIN durchführen, um eine besonders cremige Konsistenz zu erreichen.
4. Zum Schluss servieren und optional mit Honig garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal, Kohlenhydrate 34g, Protein 7g, Fett 10g



Blaubeere Lavendel Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Blaubeeren
- 50 g Zucker
- 1 TL Lavendel

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Blaubeeren zusammen mit Zucker und Lavendel fein pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Danach die SORBET Funktion starten und vollständig durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal, Kohlenhydrate 55g, Protein 1g, Fett 0g



Birne Ingwer Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Birnen
- 50 g Zucker
- 1 TL Ingwer, gerieben

Zubereitung:

1. Als erstes die Birnen schälen und zusammen mit Zucker und Ingwer fein pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion wählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 230 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 1g, Fett 0g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 2 EL Kakaopulver
- 50 g Haselnüsse

Schoko Haselnuss Gelato

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst alle Zutaten fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die GELATO Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal, Kohlenhydrate 38g, Protein 9g, Fett 36g




Zutaten:

- 300 g Äpfel
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt

Apfel Vanille Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Äpfel schälen und zusammen mit Zucker und Vanilleextrakt pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 210 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 1g, Fett 0g



Zitronen Rosmarin Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- Saft von 3 Zitronen
- 100 g Zucker
- 250 ml Wasser
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

1. Zu Beginn Wasser, Zucker und Rosmarin in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, anschließend abkühlen lassen und mit Zitronensaft vermischen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 200 kcal, Kohlenhydrate 48g, Protein 1g, Fett 0g



Erdbeere Basilikum Limette Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Erdbeeren
- 50 g Zucker
- Saft von 1 Limette
- 5 Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten fein pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 1g, Fett 0g



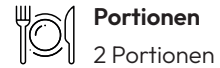
Zutaten:

- 200 g Pfirsiche
- 200 g Mango
- 50 g Zucker

Pfirsich Mango Sorbet



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Danach die SORBET Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal, Kohlenhydrate 56g, Protein 1g, Fett 0g



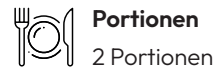
Zutaten:

- Saft von 3 Zitronen
- 100 g Honig
- 200 ml Wasser
- 5 Minzblätter

Honig Zitrone Sorbet



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes Wasser, Honig und Minze kurz erhitzen, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat, anschließend abkühlen lassen und mit Zitronensaft vermischen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 24 Stunden einfrieren.
3. Nun die SORBET Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 200 kcal, Kohlenhydrate 48g, Protein 1g, Fett 0g



Zutaten:

- Saft und Schale von 4 Orangen
- 100 g Zucker
- 250 ml Wasser

Orangen Sorbet



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes den Saft und die Schale der Orangen, Zucker und Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist und die Aromen sich gut entfaltet haben.
2. Danach die Mischung vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen. Durch ein feines Sieb streichen, um die festen Bestandteile zu entfernen. Die Flüssigkeit in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Als nächstes die Funktion SORBET wählen und durchlaufen lassen.
5. Als letztes herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal, Kohlenhydrate 81g, Protein 4g, Fett 0g



Rote Beete Sorbet

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g rote Beete, geschält und grob gehackt
- 100 g Zucker
- 250 ml Wasser
- Saft einer Zitrone

Zubereitung:

1. Vorab die gehackte rote Beete, Zucker, Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben. Alles aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die rote Beete weich ist.
2. Folglich die Mischung vom Herd nehmen, vollständig abkühlen lassen und pürieren, bis sie glatt ist. Die pürierte Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klängen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Als nächstes die Funktion SORBET wählen und durchlaufen lassen.
5. Letztlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 270 kcal, Kohlenhydrate 63g, Protein 2g, Fett 0g



Cantaloupe Sorbet



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Cantaloupe Melone, gewürfelt
- 1 EL Honig
- 100 g Zucker
- 250 ml Wasser

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die gewürfelte Cantaloupe Melone, Zucker, Honig und Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Melone weich ist.
2. Jetzt die Mischung vom Herd nehmen, vollständig abkühlen lassen und pürieren, bis sie glatt ist. Die pürierte Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Die Funktion SORBET wählen und durchlaufen lassen.
5. Im letzten Schritt herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 270 kcal, Kohlenhydrate 67g, Protein 1g, Fett 0g



Brombeere Sorbet



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Brombeeren
- 100 g Zucker
- 250 ml Wasser
- Saft einer Zitrone

Zubereitung:

1. Am Anfang die Brombeeren, Zucker, Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben. Alles aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Brombeeren weich sind.
2. Dann die Mischung vom Herd nehmen, vollständig abkühlen lassen und pürieren, bis sie glatt ist. Die pürierte Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Anschließend die Funktion SORBET wählen und durchlaufen lassen.
5. Am Ende herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 270 kcal, Kohlenhydrate 60g, Protein 2g, Fett 1g



Eggnog Lebkuchen Gelato



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 2 Eigelb
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Rum-Extrakt

Zubereitung:

1. Am Anfang die Milch und Sahne in einen Topf geben und erhitzen, bis sie warm sind. In einer separaten Schüssel das Eigelb, Zucker, Lebkuchengewürz und Rum-Extrakt vermischen, bis sie cremig sind.
2. Nun die warme Milch-Sahne-Mischung langsam in die Eigelb-Zucker-Mischung gießen, dabei ständig rühren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Als nächstes die Funktion GELATO wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Am Ende herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 400 kcal, Kohlenhydrate 8g, Protein 8g, Fett 35g



Zitronen Mohn Gelato



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 100 g Zucker
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 2 EL Mohnsamen

Zubereitung:

1. Vorerst die Milch und Sahne in einen Topf geben und erhitzen, bis sie warm sind. In einer separaten Schüssel den Zucker, Zitronensaft, Zitronenschale und Mohnsamen vermischen.
2. Daraufhin die warme Milch-Sahne-Mischung langsam in die Zitronen-Mohn-Mischung gießen, dabei ständig rühren. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klängen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Die Funktion GELATO wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Schließlich herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 600 kcal, Kohlenhydrate 60g, Protein 8g, Fett 36g



Zutaten:

- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 100 g Nougat, gehackt
- 2 EL Nutella
- 50 g Zucker
- 2 Eigelb

Nougat Gelato



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Milch und Sahne in einen Topf geben und erhitzen, bis sie warm sind. In einer separaten Schüssel das Eigelb und Zucker vermischen, bis sie cremig sind.
2. Jetzt die warme Milch-Sahne-Mischung langsam in die Eigelb-Zucker-Mischung gießen, dabei ständig rühren. Das gehackte Nougat und Nutella hinzufügen und gut vermengen. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Anschließend die Funktion GELATO wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Zuletzt herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 750 kcal, Kohlenhydrate 74g, Protein 9g, Fett 44g



Mandarinen Lebkuchen Gelato



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 2 Eigelb
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 50 g kandierte Mandarinen, gehackt

Zubereitung:

1. Als erstes die Milch und Sahne in einen Topf geben und erhitzen, bis sie warm sind. In einer separaten Schüssel das Eigelb, Zucker und Lebkuchengewürz vermischen, bis sie cremig sind.
2. Folglich die warme Milch-Sahne-Mischung langsam in die Eigelb-Zucker-Mischung gießen, dabei ständig rühren. Die gehackten kandierten Mandarinen hinzufügen und gut vermengen. Die Mischung in den Creami-Behälter füllen und für mindestens 24 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Die Funktion GELATO wählen und durchlaufen lassen. Die Textur überprüfen, sollte sie krümelig aussehen, den Behälter erneut in die Maschine geben und mit der Funktion RESPIN erneut mixen.
5. Als letztes herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 500 kcal, Kohlenhydrate 35g, Protein 9g, Fett 35g

Smoothie Bowls

Frisch, bunt und voller Energie – Smoothie Bowls sind die perfekte Kombination aus Genuss und Nährstoffen. Sie bieten dir eine cremige Basis, die du ganz nach deinem Geschmack mit Toppings verfeinern kannst. Ideal für einen gelungenen Start in den Tag oder als gesunde Zwischenmahlzeit.




Zutaten:

- 300 g Mango
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Banane
- 2 EL Kokosraspeln

Mango Kokos Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes Mango, Banane und Kokosmilch in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige und dickflüssige Konsistenz entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion SMOOTHIE BOWL auswählen, bis eine cremige, löffelbare Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss die Smoothie Bowl in eine Schüssel geben, mit Kokosraspeln toppen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal, Kohlenhydrate 48g, Protein 4g, Fett 12g




Zutaten:

- 200 g gemischte Beeren
- 150 ml Mandelmilch
- 1 Banane
- 2 EL Mandeln

Beeren Mandel Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten außer den Mandeln in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Danach die SMOOTHIE BOWL Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend mit Mandeln garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal, Kohlenhydrate 42g, Protein 6g, Fett 10g



Schoko Banane Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Bananen
- 200 ml Milch
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Haferflocken

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion SMOOTHIE BOWL auswählen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 5g, Fett 12g



Erdbeere Joghurt Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Erdbeeren
- 200 g Joghurt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Dann den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion SMOOTHIE BOWL auswählen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 6g, Fett g




Zutaten:

- 200 g Kiwi
- 100 g Joghurt
- 200 g Ananas
- 150 ml Wasser

Kiwi Ananas Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion SMOOTHIE BOWL auswählen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 290 kcal, Kohlenhydrate 45g, Protein 3g, Fett 6g




Zutaten:

- 300 g Heidelbeeren
- 200 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt

Heidelbeere Vanille Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion SMOOTHIE BOWL auswählen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal, Kohlenhydrate 42g, Protein 5g, Fett 8g



Apfel Zimt Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 150 ml Milch
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Als erstes die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit Milch, Zimt und Honig in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion SMOOTHIE BOWL auswählen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss in eine Schüssel geben, optional mit Apfelstücken garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 310 kcal, Kohlenhydrate 48g, Protein 4g, Fett 8g



Pfirsich Joghurt Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Pfirsiche
- 200 g Joghurt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Pfirsiche entsteinen und zusammen mit Joghurt und Honig in einem Mixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Danach die SMOOTHIE BOWL Funktion auswählen und durchlaufen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Abschließend servieren und nach Wunsch toppen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 290 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 6g, Fett 8g



Zutaten:

- 200 g Mango
- 200 g Erdbeeren
- 150 ml Wasser

Mango Erdbeere Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst Mango und Erdbeeren zusammen mit Wasser fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun die SMOOTHIE BOWL Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 4g, Fett 8g




Zutaten:

- 2 Bananen
- 200 ml Milch
- 2 EL Erdnussbutter

Banane Erdnuss Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Bananen schälen und zusammen mit Milch und Erdnussbutter fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun die SMOOTHIE BOWL Funktion starten und bei Bedarf erneut durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und optional mit Nüssen garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal, Kohlenhydrate 44g, Protein 8g, Fett 14g



Zutaten:

- 200 g Beeren
- 150 ml Milch
- 1 EL Chiasamen

Beeren Chia Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten fein pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Danach die SMOOTHIE BOWL Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal, Kohlenhydrate 58g, Protein 1g, Fett 0g



Zutaten:

- 2 Karotten
- Saft von 2 Orangen
- 1 EL Honig

Orangen Karotten Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Karotten fein raspeln und zusammen mit Orangensaft und Honig pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun die SMOOTHIE BOWL Funktion auswählen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal, Kohlenhydrate 45g, Protein 3g, Fett 5g



Schoko Haselnuss Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Bananen
- 200 ml Milch
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Haselnüsse

Zubereitung:


1. Zuerst alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun die SMOOTHIE BOWL Funktion starten und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 380 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 7g, Fett 16g



Himbeere Kokos Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Himbeeren
- 150 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Nun die SMOOTHIE BOWL Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal, Kohlenhydrate 44g, Protein 4g, Fett 10g



Dattel Mandel Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 4 Datteln
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Datteln entkernen und zusammen mit Mandelmilch und Banane fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und mindestens 6 Stunden einfrieren, damit sie ausreichend fest wird.
3. Danach die SMOOTHIE BOWL Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 340 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 6g, Fett 12g



Beeren Leinsamen Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 1 Banane, in Stücke geschnitten
- 100 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 50 ml Mandelmilch
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Honig (optional)

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer glatten Mischung verarbeiten. Die Smoothie-Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 6 Stunden einfrieren.
2. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klappen Deckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
3. Im Anschluss die Funktion SMOOTHIE BOWL wählen und durchlaufen lassen.
4. Als letztes die Smoothie Bowl mit frischen Beeren, Bananenscheiben, Leinsamen und nach Wunsch mit Honig garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 225 kcal, Kohlenhydrate 30g, Protein 5g, Fett 7g



Brombeere Blaubeere Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 1 Banane, in Stücke geschnitten
- 100 g Brombeeren
- 100 g Blaubeeren
- 50 ml Kokosmilch
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Honig (optional)

Zubereitung:


1. Zuerst die Bananenstücke, Brombeeren, Blaubeeren, Kokosmilch, Chiasamen und griechischen Joghurt in den Mixer geben und zu einer cremigen Mischung verarbeiten. Die Smoothie-Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 6 Stunden einfrieren.
2. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingendeckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
3. Hiernach die Funktion SMOOTHIE BOWL wählen und durchlaufen lassen.
4. Zuletzt die Smoothie Bowl mit frischen Brombeeren, Blaubeeren, Chiasamen und nach Wunsch mit Honig garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal, Kohlenhydrate 28g, Protein 6g, Fett 13g



Erdbeere Minze Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 1 Banane, in Stücke geschnitten
- 150 g Erdbeeren
- 50 ml Kokosmilch
- 2 EL griechischer Joghurt
- Kokosraspeln
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Mandeln, gehackt
- 2 EL Haselnüsse, gehackt

Zubereitung:

1. Vorab die Bananenstücke, Erdbeeren, Kokosmilch, griechischen Joghurt und Minzblätter in den Mixer geben und zu einer cremigen Mischung verarbeiten.
2. Als nächstes die Smoothie-Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 6 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingendeckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Nun die Funktion SMOOTHIE BOWL wählen und durchlaufen lassen.
5. Letztlich die Smoothie Bowl mit frischen Erdbeeren, Chiasamen, Kokosraspeln, gehackten Mandeln und Haselnüssen garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 466 kcal, Kohlenhydrate 25g, Protein 11g, Fett 33g



Ananas Banane Joghurt Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Anfangs die Bananenstücke, Ananasstücke, Joghurt, Kokosmilch und gemahlene Mandeln in den Mixer geben und zu einer cremigen Mischung verarbeiten. Bei Bedarf Honig hinzufügen.
2. Daraufhin die Smoothie-Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 6 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingendeckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Dann die Funktion SMOOTHIE BOWL wählen und durchlaufen lassen.
5. Abschließend die Smoothie Bowl mit frischen Bananenscheiben und gemahlene Mandeln garnieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 1 Banane, in Stücke geschnitten
- 150 g Ananasstücke
- 50 ml Joghurt
- 2 EL Kokosmilch
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL Honig (optional)
- Frische Bananenscheiben und gemahlene Mandeln zum Garnieren

Nährwerte: Kalorien 300 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 5g, Fett 13g



Spirulina Smoothie Bowl

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Bananenstücke, Spirulina-Pulver und Mandelmilch in den Mixer geben und zu einer glatten Mischung verarbeiten.
2. Anschließend die Smoothie-Mischung in den Creami-Behälter füllen und für 6 Stunden einfrieren.
3. Nach dem Einfrieren den Behälter in die Außenschale geben, mit dem Klingendeckel verschließen und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Daraufhin die Funktion SMOOTHIE BOWL wählen und durchlaufen lassen.
5. Zum Schluss die Smoothie Bowl mit Mandeln, Chiasamen und Bananenscheiben garnieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 reife Bananen, in Stücke geschnitten
- 2 TL Spirulina-Pulver
- 50 g Mandeln
- Chiasamen
- 100 ml Mandelmilch

Nährwerte: Kalorien 250 kcal, Kohlenhydrate 20g, Protein 7g, Fett 15g

Milchshakes

Cremig, kühl und herrlich unkompliziert – Milchshakes sind die perfekte Erfrischung für jede Gelegenheit. Mit der Ninja Creami lassen sich im Handumdrehen köstliche Variationen zubereiten.

Ob fruchtig, schokoladig oder klassisch – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Erdbeere Vanille Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Erdbeeren
- 300 ml Milch
- 2 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung:

1. Als erstes die Erdbeeren zusammen mit Milch und Vanilleeis in einen Mixer geben und fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion MILKSHAKE auswählen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
4. Zum Schluss in Gläser füllen, nach Wunsch dekorieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 6g, Fett 12g



Schoko Banane Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Bananen
- 300 ml Milch
- 2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Bananen schälen und zusammen mit Milch und Kakaopulver fein pürieren.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Hiernach die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 380 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 7g, Fett 114g



Zutaten:

- 300 g Mango
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Milch

Mango Kokos Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes Mango, Kokosmilch und Milch in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal, Kohlenhydrate 48g, Protein 5g, Fett 14g




Zutaten:

- 300 ml Milch
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 3 EL Karamellsauce

Vanille Karamell Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes Milch, Vanilleeis und Karamellsauce in einem Mixer vermengen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun die MILKSHAKE Funktion auswählen und vollständig durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal, Kohlenhydrate 55g, Protein 6g, Fett 18g



Heidelbeere Joghurt Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Heidelbeeren
- 200 g Joghurt
- 150 ml Milch

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten fein pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Hiernach die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal, Kohlenhydrate 42g, Protein 7g, Fett 8g



Banane Erdnuss Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Bananen
- 300 ml Milch
- 2 EL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Als erstes die Bananen zusammen mit Milch und Erdnussbutter pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 400 kcal, Kohlenhydrate 45g, Protein 10g, Fett 18g



Kaffee Schoko Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 1 TL Instantkaffee
- 2 EL Kakaopulver
- 2 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung:


1. Als erstes die Milch zusammen mit Instantkaffee, Kakaopulver und Vanilleeis in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis eine cremige und gleichmäßige Konsistenz entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun den Behälter in die Ninja Creami einsetzen und die Funktion MILKSHAKE auswählen, bis alles perfekt vermischt ist.
4. Zum Schluss in Gläser füllen, nach Wunsch dekorieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 390 kcal, Kohlenhydrate 46g, Protein 7g, Fett 16g



Erdbeere Banane Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 200 g Erdbeeren
- 1 Banane
- 300 ml Milch

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Erdbeeren und die Banane zusammen mit der Milch in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Hiernach die MILKSHAKE Funktion auswählen und vollständig durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 340 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 6g, Fett 10g



Oreo Vanille Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 5 Kekse

Zubereitung:


1. Als erstes die Milch zusammen mit Vanilleeis und Keksen in einen Mixer geben und fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 450 kcal, Kohlenhydrate 58g, Protein 7g, Fett 20g



Himbeere Kokos Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Himbeeren
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Milch

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Hiernach die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 330 kcal, Kohlenhydrate 44g, Protein 5g, Fett 12g



Zutaten:

- 2 Äpfel
- 300 ml Milch
- 1 TL Zimt

Apfel Zimt Milchshake

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Äpfel schälen und zusammen mit Milch und Zimt fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal, Kohlenhydrate 48g, Protein 5g, Fett 10g




Zutaten:

- 200 g Mango
- 100 ml Maracujasaft
- 200 ml Milch

Mango Maracuja Milchshake

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Mango, Maracujasaft und Milch fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Anschließend die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Danach die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 340 kcal, Kohlenhydrate 50g, Protein 5g, Fett 10g



Haselnuss Schoko Milchshake

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 2 EL Haselnüsse
- 2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Als erstes alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal, Kohlenhydrate 45g, Protein 8g, Fett 20g



Dattel Vanille Milchshake

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 4 Datteln
- 300 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Datteln entkernen und zusammen mit Milch und Vanilleextrakt fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Anschließend die MILKSHAKE Funktion auswählen und durchlaufen lassen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal, Kohlenhydrate 52g, Protein 6g, Fett 10g




Zutaten:

- 300 g Pfirsiche
- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne

Pfirsich Sahne Milchshake

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Pfirsiche entsteinen und zusammen mit Milch und Sahne fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nun die MILKSHAKE Funktion auswählen und vollständig durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal, Kohlenhydrate 44g, Protein 5g, Fett 14g




Zutaten:

- 300 ml Milch
- 2 EL Zimt-Sirup
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 20 g Mandeln, gehackt
- 1 TL Zimtpulver

Zimt Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Milch, Zimt-Sirup, gehackten Mandeln und Vanilleeis in den Creami-Behälter füllen und mit dem Klingen Deckel verschließen.
2. Anschließend den Behälter in die Außenschale geben und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
3. Danach die Funktion MILKSHAKE wählen und durchlaufen lassen.
4. Zum Schluss den Milchshake in Gläser gießen und mit einer Prise Zimtpulver garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal, Kohlenhydrate 23g, Protein 8g, Fett 12g



Zutaten:

- 2 Taro-Wurzeln
- 300 ml Milch
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 1 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt

Taro Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Taro Wurzeln für 15 Minuten in einem Wasserbad köcheln lassen, pürieren und mit der Milch, Vanilleeis, Honig und Vanilleextrakt in den Creami-Behälter füllen und mit dem Klingen Deckel verschließen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Nachfolgend den Behälter in die Außenschale geben und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Nun die Funktion MILKSHAKE wählen und durchlaufen lassen.
5. Im letzten Schritt den Taro Milchshake in Gläser gießen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 200 kcal, Kohlenhydrate 20g, Protein 5g, Fett 8g



Zutaten:

- 200 ml Joghurt
- 100 ml Milch
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt

Lassi Minze Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Am Anfang den Joghurt, Milch, Minzblätter, Honig und Vanilleextrakt in den Creami-Behälter füllen und mit dem Klingen Deckel verschließen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Daraufhin den Behälter in die Außenschale geben und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Jetzt die Funktion MILKSHAKE wählen und durchlaufen lassen.
5. Am Ende den Lassi Minze Milchshake in Gläser gießen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 150 kcal, Kohlenhydrate 20g, Protein 6g, Fett 5g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 50 g weiße Haselnusscreme
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 1 EL Honig
- 20 g Cashewnüsse, gehackt

Cashew Haselnuss Milchshake



Zubereitung:

1. Vorerst die Milch, Haselnusscreme, Vanilleeis und Honig in den Creami-Behälter füllen und mit dem Klingen Deckel verschließen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Im Anschluss den Behälter in die Außenschale geben und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Dann die Funktion MILKSHAKE wählen und durchlaufen lassen.
5. Schließlich den Cashew Haselnuss Milchshake in Gläser gießen und mit gehackten Cashewnüssen garnieren. Guten Appetit

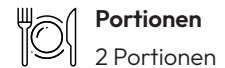
Nährwerte: Kalorien 250 kcal, Kohlenhydrate 25g, Protein 5g, Fett 20g



Zutaten:

- 300 ml Milch
- 4 Marshmallows
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 2 EL Marshmallow-Sirup
- Bunte Streusel zum Garnieren

Marshmallow Milchshake



Zubereitung:

1. Zuerst die Milch, Marshmallows, Vanilleeis und Marshmallow-Sirup in den Creami-Behälter füllen und mit dem Klingen Deckel verschließen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Daraufhin den Behälter in die Außenschale geben und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Nachfolgend die Funktion MILKSHAKE wählen und durchlaufen lassen.
5. Zuletzt den Marshmallow Milchshake in Gläser gießen und mit bunten Streuseln garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 5g, Fett 18g



Hanfsamen Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Vorab die Hanfsamenmilch, Bananen, Honig, Vanilleeis, Hanfsamen und gehackte Mandeln in den Creami-Behälter füllen und mit dem Klingen Deckel verschließen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Im Anschluss den Behälter in die Außenschale geben und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Folglich die Funktion MILKSHAKE wählen und durchlaufen lassen.
5. Letztlich den Hanfsamen Milchshake in Gläser gießen und servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 300 ml Hanfsamenmilch
- 2 reife Bananen, in Stücke geschnitten
- 2 EL Honig
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 1 TL Hanfsamen
- 20 g Mandeln, gehackt

Nährwerte: Kalorien 300 kcal, Kohlenhydrate 40g, Protein 5g, Fett 10g



Kirsche Milchshake

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Vorerst die entkernten Kirschen, Milch, Vanilleeis und Honig in den Creami-Behälter füllen und mit dem Klingen Deckel verschließen.
2. Danach die Mischung in den Creami-Behälter füllen und kurz vorkühlen, falls sie zu flüssig ist.
3. Als nächstes den Behälter in die Außenschale geben und in den Ninja Creami einsetzen, indem es nach rechts hochgedreht wird.
4. Danach die Funktion MILKSHAKE wählen und durchlaufen lassen.
5. Schließlich den Kirsche Milchshake in Gläser gießen und mit einigen ganzen Kirschen garnieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 150 g entkernte Kirschen
- 200 ml Milch
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 2 EL Honig
- Einige ganze Kirschen zur Garnitur

Nährwerte: Kalorien 200 kcal, Kohlenhydrate 30g, Protein 5g, Fett 5g

Schlussworte

Mit diesem umfangreichen „Ninja Creami Rezeptbuch“ in den Händen bist du nun bestens ausgerüstet, um deine kulinarischen Abenteuer zu beginnen. Von erfrischenden Sorbets bis hin zu cremigen Eiskreationen bietet dir dieses Buch eine Vielfalt an

köstlichen Rezepten, die deine Geschmacksknospen auf eine aufregende Reise mitnehmen. Möge jede Kreation dich inspirieren und deine Gaumenfreuden bereichern. Viel Spaß beim Experimentieren und Genießen!

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Werkes erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und

Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von

elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

Name: Wlad Winkler

Anschrift: Okerweg 3, 49610 Quakenbrück

E-Mail: Wlad.winkler@yahoo.com