



Katrin Wehrle

Ernährungsberaterin, staatl. anerkannte Diätassistentin

Haben Sie Fragen an Frau Wehrle? Dann rufen Sie an unter: 07751-8961771



Schmidt's Ernährungsservice



Eiskalter Genuss!

Praktisch für die Herstellung von eigenen Eiskreationen ist eine Eismaschine, aber es geht auch ohne. Damit das Eis schön cremig wird, müssen Sie es während des Gefrierens regelmäßig umrühren, am besten alle 30 Minuten. Perfekt cremigen Eisgenuss erhalten Sie, wenn Sie das Eis etwa 10-20 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach holen.

Für Eilige:

Schnell, unkompliziert und ganz ohne Eismaschine funktioniert dieses Rezept für Bananeneis: Die Bananen werden in Scheiben geschnitten, eingefroren und danach mit Orangensaft und Buttermilch so lange püriert, bis eine cremige Masse entsteht.



Schnelles Bananeneis

- 3 Bananen (à 150 g)
- 50 ml Orangensaft
- 100 ml Buttermilch
- Bananenchips

Zubereitung:

2 große flache Teller mit Klarsichtfolie bespannen. Bananen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander auf den Tellern verteilen. Mind. 3 Std. einfrieren.

Die gefrorenen Bananenscheiben in ein hohes Gefäß geben. Mit Orangensaft und Buttermilch so lange pürieren, bis eine glatte Eismasse entsteht. Kugeln ausstechen, mit Bananenchips verzieren und sofort servieren.

164 kcal, 4 g Eiweiß, 1 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Ergänzung zum Nährwert der Banane:

Die Banane enthält deutlich mehr Kohlenhydrate als andere Früchte. Neben ihrem Energiereichtum bietet sie aber auch viele Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor und Magnesium sowie Vitamin E und Ballaststoffe. Das bedeutet, dass sie auch sehr gut satt macht.

Eis ist nicht gleich Eis! Kleine „Eis-Kunde“

Eiscreme:

Eiscreme muss mindestens 10 Prozent Milchfett enthalten und enthält somit mehr Fett als beispielsweise Milcheis.

Milcheis:

Bei diesem Eis muss der Milchanteil bei mindestens 70 Prozent liegen.

Fruchteis:

Dieses Eis muss mindestens 20 Prozent Fruchtanteil besitzen. Besteht das Eis aus Zitrusfrüchten oder anderen sauren Früchten, liegt der Fruchtanteil bei mindestens 10 Prozent.

Fruchtsorbet:

Auch Fruchtsorbet wird ohne Milch hergestellt. Der Obstanteil ist allerdings etwas höher als beim Fruchteis. Ein Sorbet muss aus mindestens 25 Prozent Obst hergestellt werden. Bei sauren Sorten müssen es 15 Prozent sein.

Fruchteiscreme:

Die Fruchtvariante mit Milch heißt Fruchteiscreme. Der Fettgehalt der Milch muss mindestens 8 Prozent betragen.

Wassereis:

Dieses Eis besteht hauptsächlich aus Wasser und Zucker. Mit Aroma- und Farbstoffen wird das Eis in Aussehen und Geschmack aufgepeppt.

Rahmeis:

Sehr gehaltvolles Eis aus mindestens 60 Prozent Schlagsahne. Der absolute Fettgehalt muss beim Endprodukt bei mindestens 18% Fett aus der verwendeten Schlagsahne liegen.

Cremeeis:

Enthält mindestens 50 Prozent Milch, außerdem 270 g Vollei bzw. 90 g Eigelb je Liter Milch.

Softeis:

Eine besonders cremige Konsistenz hat Softeis. Hinter Softeis verbirgt sich ein normales Milcheis, das jedoch vor dem Verkauf aufgeschäumt wird. Auch die Temperatur liegt nur bei -6 °C, herkömmliches Speiseeis wird bei -18 °C verkauft.