

Eis selber machen – ohne Eismaschine. Ratzfatz!

Der Sommer ist da – und die Spatzen pfeifen es von den Dächern: Eis wird knapp und teuer! Eigentlich die perfekte Gelegenheit, es einmal auszuprobieren... Eis selber machen – ohne Eismaschine. Finni Fit hat die amerikanische Variante der Eiszubereitung im Glas ausprobiert und es klappt wirklich im Nu. Aber damit noch lange nicht genug. Das Basisrezept erlaubt es auch, ganz vielfältige Eissorten durch Ergänzung weiterer Zutaten zu zaubern, darunter: Heidelbeere, Himbeere, Melone, Mango und Papaya.



Eis selber machen – Basiszutaten und Vorgehen

Um euer eigenes Eis herzustellen, benötigt ihr nichts weiter als

- 100 g Schlagsahne
- 100 g griechisches Joghurt – 10 % Fett
- 100 g gesüßte Kondensmilch

sowie ein Schraubglas oder ein anderes, gefriertaugliches Glas. Ein paar Muckis, nicht zu vergessen.

Und so geht ihr vor: Alle Zutaten in das genügend große Schraubglas geben und dieses ordentlich mit dem Deckel verschließen. Anschließend alle Zutaten zusammen gut 5 Minuten durchschütteln. Fertig? Dann könnt ihr das Schraubglas ins Gefrierfach stellen und müsst nichts weiter tun, als 2 bis 3 Stunden abzuwarten – je nach gewünschter Konsistenz eures Eises.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Eismasse während der Kühlphase allerdings auch noch zusätzlich etwas verwöhnen – mit dem Ziel eines insgesamt cremigeren Eiserlebnisses. Das erreicht ihr, indem ihr die sich bildenden Eiskristalle zerstört – ca. alle 30 Minuten: Die ersten 1 bis 2 Mal könnt ihr die Eismasse einfach noch einmal ordentlich im Glas durchschütteln. Nach mehr als einer Stunde im Eisfach ist es sinnvoller, die Eismasse mit einem Löffel durchzurühren, statt sie durchzuschütteln. Das wird nämlich zunehmend schwerer.



Keine Angst, übrigens, das Schraubglas wird im Gefrierfach nicht zerspringen, solange ihr ein paar Regeln beachtet:

1. Nutzt ein dickwandiges Glas – im besten Fall – mit weiter Öffnung, um den gefrorenen Inhalt auch einfach wieder aus dem Glas herauszubekommen; ein dünnwandiges Senfglas, beispielsweise, könnte im Gefrierfach tatsächlich zerspringen.
2. Füllt das Glas nicht vollständig, sondern maximal zu etwa drei Vierteln. So hat der Inhalt noch die Möglichkeit sich auszudehnen, ohne dass etwas passiert.
3. Friert Lebensmittel in Gläsern bitte ausschließlich stehend ein, damit sich der Inhalt im Glas möglichst gleichmäßig ausdehnen kann.

Wer dem Braten trotzdem nicht traut, hat immer noch die Möglichkeit, den Deckel zunächst nur auf das Glas aufzulegen, bis der Inhalt im Gefrierschrank vollständig durchgefrostet ist.

Eis selber machen – Variationsmöglichkeiten

Das 3 Zutaten Eis von Finni Fit ist eine schöne Basis, um allerlei Eissorten daraus herzustellen. Gebt ihr Vanille dazu, gibt's Vanilleeis, mit frischen oder getrockneten Früchten sowie Fruchtputee erhaltet ihr im Handumdrehen ein Erdbeer-, Heidelbeer- oder Himbeereis. Und selbst zu Schokoeis oder Stracciatella lässt sich die Basis-Eismasse schnell verwandeln, beispielsweise mit etwas Kakao oder ein paar Schokoraspeln.

Und damit noch nicht genug: Steht ihr nicht so sehr auf Joghurt oder gesüßte Kondensmilch, könnt ihr diese Zutaten auch durch Schmand, Creme Fraiche oder Buttermilch ersetzen. Lediglich die Sahne sollte als fester Bestandteil im Eis erhalten bleiben. Eurer Phantasie sind also fast keine Grenzen gesetzt.

Noch etwas: Solltet ihr das Eis auf Vorrat produzieren, nehmt es bestenfalls ca. 20 Minuten vor dem Verzehr aus dem Eisfach. So lässt es sich besser portionieren.