



SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Tante Danielas bestes Erdbeereis – vegan, cremig & fruchtig, auch für Wassereistüten

**Zubereitungszeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 8

## Zutaten

300 g Erdbeeren (frisch oder gefroren)

1 Esslöffel Zitronensaft

300 g Kokosmilch

1 Teelöffel Vanillepulver

3 Teelöffel Erdbeermarmelade, gehäuft, optional

1 Esslöffel Ahornsirup, optional

Eisförmchen (Edelstahl, Silikon, Glas) oder Wassereistüten

---

## Zubereitung

1.

Frisches Obst gut waschen, idealerweise für 10 Minuten in Natronwasser einlegen und anschließend nochmal mit klarem Wasser spülen.

2.

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer, einer Küchenmaschine oder einer Schüssel und einem Pürierstab zu einer cremigen, homogenen Masse vermengen.

3.

Die fertige Eismasse in eine Schüssel oder Eisförmchen bzw. mithilfe eines Trichters in die Wassereistüten füllen. Dabei, unabhängig vom Behältnis, maximal zu  $\frac{3}{4}$  voll machen. Je nach Füllmenge zum Schluss mehrere Stunden oder über Nacht im Gefrierschrank durchkühlen lassen.

Guten Appetit!

4.

Tipp: Die Eismasse lässt sich auch perfekt in der Eismaschine zubereiten. Dafür einfach die einfache oder doppelte Menge des Rezeptes für 30–60 Minuten in die Maschine geben.

## Wie kann das Rezept variiert werden?

Das Tolle an diesem Rezept ist, wie vielseitig es sich gestalten lässt.

Für ein extra fruchtiges Eis kann einfach optional noch etwas Erdbeermarmelade hinzugegeben werden. Dazu empfehle ich die [schnelle, selbstgemachte Marmelade](#) aus unserem Rezept.

Wer **außerhalb der Saison** nicht auf gefrorenes Obst bzw. Erdbeeren zurückgreifen möchte, für den bieten sich viele andere Früchte an. Himbeeren, Brombeeren oder eine Mischung aus Beeren sind fantastische Alternativen.

Für eine **tropische Note** kannst du Mango oder Ananas verwenden – die bringen einen besonders frischen, süßen Geschmack ins Spiel. Auch eine Kombination aus Kokosmilch und Banane ergibt ein besonders cremiges, leckeres Eis.

Als **Alternative zu Ahornsirup** einfach Dattelsirup, Honig oder auch 3–4 weiche Datteln in den Mixer geben, um das Eis auf ganz natürliche Weise zu süßen. Diese Alternativen liefern nicht nur Süße, sondern auch wertvolle Mikronährstoffe.

Eine weitere Möglichkeit, die Eiscreme zu verfeinern, ist die Zugabe von **frischen Kräutern**. Minze etwa passt hervorragend zu den fruchtigen Aromen und verleiht dem Eis eine unerwartet frische und aromatische Note. Wer es noch exotischer mag, kann auch Basilikum oder Zitronenmelisse ausprobieren. Dabei kann z. B. auch einfach unser [Rezept für Limonadeneiswürfel](#) in ein leckeres, erfrischendes Wassereis umfunktioniert werden.

Wer das Rezept lieber als erfrischendes **Wassereis** möchte, kann es ganz einfach anpassen. Ersetze einfach die Kokosmilch durch Kokoswasser oder gefiltertes Wasser. Für eine besonders schnelle

Seite 3

Zubereitung von Wassereis kann z. B. auch einfach eine **Wassermelone** in kleine Stücke geschnitten und

mit einem Esslöffel Zitronensaft sowie optional etwas Vanille in den Mixer gegeben werden. Um die Kerne zu entfernen, lässt sich die Mischung durch ein feines Sieb abseihen, bevor sie in Tüten oder Förmchen abgefüllt wird.

Für ein erfrischendes Wassereis bieten sich auch verschiedene **Fruchtsäfte** an – idealerweise frisch gepresst. Besonders lecker ist frisch gepresster Grapefruitsaft, der in den Wassereistüten für eine erfrischende Note sorgt. Je nach Vorliebe kann der Saft pur verwendet oder mit Wasser verdünnt werden. Wer zusätzlich Elektrolyte integrieren möchte, kombiniert den Saft mit Kokoswasser oder Kokoswasserpulver und einer Prise hochwertigem Salz. Bei gekauften Säften ist es ratsam, auf gekühlte Varianten zurückzugreifen, da diese in der Regel weniger verarbeitet sind, auch wenn ihre Haltbarkeit eingeschränkt ist. Zudem sollte beim Blick auf die Zutatenliste auf versteckte Zucker oder Süßstoffe geachtet werden.

Eine besonders kreative Idee für selbstgemachtes Eis ist das **Regenbogeneis**. Dafür einfach verschiedene farbige Säfte in Schichten in die Eisbehälter füllen, dabei jede Schicht einzeln anfrieren lassen und das Ergebnis wie einen farbenfrohen „Regenbogen“ genießen.

Ob für Wasser- oder Sahneeis – die Wahl der **Förmchen** bleibt jedem selbst überlassen. Ebenso lässt sich das Eis entweder in größeren Portionen oder in einzelnen Gläsern beziehungsweise Gefrierbehältern einfrieren. Bei der Verwendung von geschlossenen Behältern, besonders aus Glas, sollte darauf geachtet werden, sie nicht zu voll zu machen, da sich die Flüssigkeit beim Gefrieren ausdehnt – maximal bis zu  $\frac{3}{4}$  des Behälters. Auch wenn Wassereistüten aus Plastik nicht ideal sind, stellt dies eine schnelle Lösung dar, die – im Vergleich zu industriell gefertigten Produkten aus dem Supermarkt – eine deutlich gesündere Alternative bietet und den typischen Look von Wassereis, besonders ansprechend für Kinder, bewahrt.

## Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten in diesem Rezept bieten nicht nur Genuss, sondern auch wertvolle Mikronährstoffe, die deinem Körper zugutekommen.

Die **Erdbeeren** sind ein wahres Superfood, wenn es um [Vitamin C](#) geht, und sie liefern dazu Antioxidantien, die für die Hautpflege und den Zellschutz wichtig sind.

**Kokosmilch** sorgt nicht nur für eine cremige Textur, sondern bringt auch gesunde Fette ins Spiel, die den Körper mit Energie versorgen. Zudem ist sie eine gute Quelle für Mineralstoffe, wie [Magnesium](#), die für den Körper essenziell sind.

**Zitronensaft**, der nicht nur für einen frischen Kick sorgt, hat ebenfalls antioxidative Eigenschaften, [Vitamin C](#) und fördert die Verdauung und ist wichtig für das [Immunsystem](#).

Und nicht zu vergessen: Das **Vanillepulver**, das dem Eis eine beruhigende Wirkung verleiht und als Antioxidans wirkt, ist die perfekte Ergänzung zu den fruchtigen Aromen.

Wer optional **Ahornsirup** verwendet, setzt auf eine natürliche Süße, die auch mit wertvollen Mineralstoffen wie Zink und Mangan aufwartet.

## Was ist das Fazit?

Egal, ob cremig und fruchtig oder als erfrischendes Wassereis – dieses vegane Erdbeereis bietet eine Vielzahl an Zubereitungsmöglichkeiten, die man ganz nach dem persönlichen Geschmack anpassen kann. Die Zutaten sind nicht nur gesund, sondern bieten auch eine Menge an wertvollen Nährstoffen.

Und dass das Eis nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern bestens ankommt, hat meine Nichte schon mehrfach bestätigt. Sie hat es offiziell als das „beste Erdbeereis“ ausgezeichnet, was uns allen ein gutes Gefühl gibt, dass dieses Rezept auch wirklich von den jüngeren Testern abgenommen wurde.

Also, egal zu welcher Jahreszeit – dieses Eis ist immer eine tolle Wahl, um sich etwas Gutes zu tun und den Moment zu genießen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela

