

Eis für kleine Gaumen

3 Schleckerrezepte für Krippenkinder

DÜRFEN DIE KLEINSTKINDER SCHON EIS ESSEN? Das kommt ganz auf das Eis an und wie viel davon verputzt wird. Diese Rezepte kommen ganz ohne künstliche Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe aus. Außerdem enthalten Sie keinen oder wenig Zucker – bis auf eine traumhaft sündige Schoko-Kreation, die hier den Anfang macht.

Cremiges Schoko-Eis

Zum Dahinschmelzen gut

■ Überraschen Sie die Kinder doch mal mit einem selbst gemachten Eis aus der Eismaschine. Dann wird es nämlich richtig cremig, weich und locker. Gönnen Sie sich auch selbst ein Häppchen!

Das brauchen Sie: (für etwa 2l Eis)

- 1 Eismaschine
- 50g Schokolade nach Wahl (ohne Stückchen)
- 1l Milch
- 200–250g Zucker
- 8 Eigelb
- 1 Vanilleschote

■ Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Eigelbe und Zucker mit einander verrühren. Die Schokolade in kleine Stückchen brechen. Die Milch mit den Schokostückchen in einen Topf geben und gemeinsam aufkochen. Dabei löst sich die Schokolade in der Milch. Von der Kochstelle nehmen, Kochplatte abstellen. Die Milch nun langsam unter kräftigem Rühren in das mit Zucker verrührtem Eigelb geben.

Nun alles so lange mit dem Schneebesen weiterschlagen, bis die Masse bindet. Durch ein Haarsieb passieren und möglichst rasch abkühlen. Die abgekühlte Masse in der Eismaschine nach Angaben der Eismaschine gefrieren lassen.

Stephanie Bourguignon

ab
2 Jahren



Foto: © Fattyplace/Gettyimages

Ruckzuck-Früchtchen

Fruchteis ohne Eismaschine

ab 1 Jahr
(vegan ab
2 Jahren)



Foto: © Rimma Bondarenko/Gettyimages

■ Einfach nur Obst und Joghurt und fertig: Diese leckeren Eisportionchen sind schnell zusammengemixt und schmecken sommerlich lecker und leicht.

Das brauchen Sie:

- 1 Körbchen Erdbeeren oder Heidel-/Blaubeeren (etwa 250 g)
- 1 Banane
- 200 g Joghurt (Naturjoghurt ungesüßt, vegan auch Kokos- oder Sojajoghurt möglich)
- Nach Wunsch: 1 Päckchen Vanillezucker oder 2 Esslöffel Ahornsirup oder anderen Sirup (Reissirup, Dattelsirup)

■ Die Erdbeeren gut abwaschen, von den Stielen und Blättern befreien. Die Banane schälen. Das Obst in einer Schüssel mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Joghurt und Süße nach Wahl dazugeben und alles gut verrühren. Die Masse in Eisförmchen geben und im Gefrierfach oder der Tiefkühltruhe mindestens drei Stunden gefrieren lassen.

Fruchtmus am Stiel

Gesund naschen

■ Das schmeckt schon den Allerkleinsten: Einfach Früchte nach Wahl pürieren und gefrieren oder anfrieren lassen. Die Kinder sollten nicht zu viel auf einmal davon essen. Das Eischen ist gerade an sehr heißen Tagen Kindern, die gerade zähnen, sehr angenehm, weil es das Zahnfleisch kühlt.

Das brauchen Sie:

- 2 reife Bananen
- 2 Pfirsiche oder 6 reife Aprikosen
- 1 Tasse Kokos- oder Mandelsahne
- 1 Teelöffel Ahornsirup

Frucht ab
10 Monaten,
Träumchen ab
1 Jahr

■ **Nur-Frucht-Variante:** Die Pfirsiche oder Aprikosen mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Das Wasser abschütten und die Früchte etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abschälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Die Bananen schälen. Bananen und Pfirsiche/Aprikosen gemeinsam pürieren (Pürierstab oder Mixer). Die Masse in Eisförmchen füllen.

■ **Die Träumchen-Variante:** Zur oben hergestellten Masse noch Mandel- oder Kokossahne geben, alles gut verrühren und nach Geschmack mit etwas Ahornsirup süßen. Die Masse in Eisförmchen geben und gefrieren lassen.



Foto: © Lisa Romerein/Gettyimages

