

Sommerlich genießen mit Leophil



Eis, Cakepops, Smoothies
und Cocktails

Cake-Pops ohne Backen

Zutaten

200 g	Doppelrahmfrischkäse
250 g	Biskuit, feiner, hell oder dunkel
1 Becher	Kuchenglasur, Vollmilch-
2 Pck.	Zuckerstreusel, (Zuckerperlen, Konfetti etc)

Den Biskuitboden fein in eine Schüssel bröseln und den Frischkäse dazu geben. Alles gut verrühren und zu einem Teig kneten. Ca. 30 kleine Kugeln formen (kann variieren). Die Kugeln auf Backpapier ca. 10-15 Min. ins Eisfach legen. Kugeln rausnehmen und die Kuchenglasur schmelzen. Lollystiele oder Holzspieße ca. 1 cm die Glasur tunken, in die Kuchenkugeln stecken und fest werden lassen (noch mal ca. für 10 Min. ins Eisfach).



Danach die Kuchenkugeln komplett in die Glasur tauchen, unter klopfen und drehen die Cake Pops hochnehmen und mit Streudeko verzieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Cake-Pops (Kucheneis) mit Backen

Zutaten:

4	Eier
150 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker

170 g Butter
 200 g Mehl
 1 TL Backpulver
 Zitronensaft
 150 g Kuvertüre, weiße
 200 g Mandel(n), gehackt oder Krokant,
 Streusel ...
 150 g Kuvertüre, Vollmilch
 Margarine für die Form
 Semmelbrösel



Die Eier trennen. Die Eiweiße mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker, dem Vanillezucker und der Butter gut schaumig schlagen. Mehl und Backpulver unterrühren. So viel Zitronensaft unterrühren, dass der Teig schwer vom Löffel fällt. Den Eischnee vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben.



Eine Backform für Kucheneis oder Muffins mit Margarine ausfetten und mit Semmelbröseln austreuen. In jede Vertiefung ca. 1,5 EL des Teiges einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 15 Min. (je nach Backofen) backen. Aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Die Kuvertüre (beide Sorten getrennt) auf einem Teller in der Mikrowelle schmelzen. 12 Eisstäbchen aus Holz erst in die Kuvertüre stecken, dann in das Kucheneis - dann halten die Stäbchen besser. Das Kucheneis in der Kuvertüre wälzen und sofort mit den Mandeln o. Ä. bestreuen.

Smoothies selbst machen: Ran an den Mixer!

Auch wenn fertige Smoothies heute in jedem Supermarkt-Kühlregal zu finden sind, lohnt es sich, sie selbst zu machen:

- Du entscheidest, was reinkommt
- Smoothies sollten sofort getrunken werden, da es bei längerem Stehen zu Vitaminverlusten kommt.
- Die Zubereitung ist schnell und einfach, meist reicht ein herkömmlicher Mixer aus.

Einen Smoothie zu Hause selber zu machen, ist ganz einfach: Die (gewaschenen bzw. geschälten) Zutaten kommen der Reihe nach in den Mixer und werden bis zur gewünschten Sämigkeit püriert. Je nach Vorliebe kann etwas Wasser zugegeben werden, wenn Du Deinen Smoothie lieber dünnflüssiger magst. Praktisch ist ein Standmixer, jedoch kann - in Kombination mit einem größeren Messbecher (damit es nicht so spritzt!) - auch ein Stabmixer verwendet werden.



Und hier gibt es die Rezepte für Leophils Lieblings-Smoothies:

Beerentraum



Zutaten für 3 Portionen:

1 reife Birne

100 Gramm (g) Himbeeren, frisch oder tiefgefroren

100 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren

100 g Brombeeren oder Erdbeeren, frisch oder tiefgefroren

200 Milliliter (ml) Milch

Birne für waschen, schälen und in größere Stücke schneiden. Frische Beeren verlesen, vorsichtig waschen bzw. gefrorene Beeren etwa 20 Minuten antauen lassen. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.

Froschkönig mit Banane und Kiwi

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Banane

1 große reife Kiwi

200 ml frisch gepresster Orangensaft (aus 3 bis 4 Orangen)



Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.

Lila-Laune-Smoothie mit Blaubeeren



Zutaten für 2 Smoothies

150 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren

1 mittelgroße Banane

2 Esslöffel Naturjoghurt

200-250 ml Milch

Alles in einen Mixer geben und pürieren. Dann in ein Glas füllen und trinken. Viel Spaß damit.



Sommer-Smoothie mit Melone



Zutaten für 2 Portionen:

100 ml Kirschsafft

ca. 150 g Honig- oder Zuckermelone (entsprechend etwa 100 g Fruchtfleisch)

1 reifer Pfirsich

150 g Erdbeeren

eventuell Zitronenmelisse zur Verzierung

Das Obst waschen, kleinschneiden und in einen Mixer geben. Beim Pürieren nach und nach den Kirschsafft hineingeben.



Cocktails - alkoholfrei und lecker!

Für die leckeren Cocktails brauchst Du folgende Geräte:

- Cocktailshaker
- große Gäser
- einen großen Löffel
- Strohhalm

1 CL entspricht übrigens 10 ml



Fresh Jungle - Ein erfrischender alkoholfreier Cocktail in blassem Grün

Zutaten

6 cl Ananassaft

2 cl Limettensaft

2 cl grüner Pfefferminzsirup

Tonic Water zum Auffüllen



Ananassaft, Limettensaft und Pfefferminzsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und umrühren. Zum Schluss mit kaltem Tonic Water auffüllen.

Statt dem Tonic Water kann auch Mineralwasser zum Auffüllen genommen werden. In diesem Fall sollten 8 cl Ananassaft verwendet werden.

Yellow Submarine

Zutaten

30 ml Limettensaft

40 ml Orangensaft

100 ml Zitronen-Eistee

Die Zubereitung des Yellow Submarine Cocktail ist wirklich einfach und es kann wirklich jeder im Handumdrehen machen. Man muss lediglich den Limettensaft, den Orangensaft und den Eistee in ein Glas geben, kurz umrühren und noch ein paar Eiswürfel und frische Limettenschnitze in den Drink geben. Wer will, der kann den Yellow Submarine Cocktail auch noch schön garnieren.

Klabauter Cocktail

Zutaten:

1 Limette

1-2 Teelöfel Puderzucker

6 Minzeblätter

10 ml grüner Pfefferminzsirup

Mineralwasser zum Auffüllen

Zuerst wird die Limette über einem Glas ausgepresst. Zu dem Limettensaft kommt nun der Puderzucker, die Minzeblätter und der Pfefferminzsirup. Nun wird das Ganze noch mit Mineralwasser aufgefüllt. Wer will kann nun noch Limettenschnitze dazugeben.



Florida

Zutaten:

- 1 cl Grenadinesirup
- 2 cl Zitronensaft
- 6 cl Orangensaft
- 6 cl Ananassaft

Der Florida ist ein alkoholfreie aber sehr fruchtige Cocktail.

Es werden dazu alle Zutaten mit einigen Eiswürfeln im Shaker kräftig gemixt und in ein mit 2-3 frischen Eiswürfeln gefülltes Becherglas mit Hilfe eines Barsiebs abgeseiht.

Als Dekoration eignet sich am Besten ein Fruchtspieß. Dieser kann mit einem Stück Ananas, einer Orangen- und/oder Zitronenscheibe, einer Physalis und einer Cocktailkirsche hergestellt werden.



Sommernacht

Zutaten:

- 4 cl Grapefruitsaft
- 4 cl Orangensaft
- 4 cl Apfelsaft

Der Sommernacht ist ein sehr fruchtig-frischer Cocktail ohne Alkohol, der sich ideal für jede Cocktailparty eignet. Vor allem für Gäste die noch mit dem Auto nach Hause fahren müssen ist er perfekt.

Es werden die drei Zutaten mit ein paar Eiswürfeln im Shaker kräftig geschüttelt. Anschließend die Mischung mit Hilfe eines Strainer in ein mit 3-4 frischen Eiswürfeln gefülltes Ballon-Glas abseihen.

Eine Orangenscheibe und eine Apfelspalte zur Deko an den Glasrand stecken und mit zwei Trinkhalmen servieren.

Simply Red

Zutaten:

- 2 cl Grenadinesirup
- 2 cl Zitronensaft
- 2 cl Cream of Coconut
- 12 cl Ananassaft

Der Simply Red ist ein alkoholfreier Fruchtdrink. Er eignet sich ideal für die heißen Sommertage und Partys.



Die Zutaten für den Simply Red auf einigen Eiswürfeln im Shaker kurz aber kräftig schütteln. Mit Hilfe eines Strainer den Drink in ein mit 3-4 frischen Eiswürfeln gefülltes Longdrink-Glas abseihen.

Ein Ananasstück mit einer Physalis zur Dekoration am Glasrand platzieren und mit einem dicken Trinkhalm servieren.

Lucky Driver

Zutaten:

- 2-3 cl Grenadinesirup
 - 2 cl Zitronensaft
 - 8 cl Orangensaft
 - 4 cl Grapefruitsaft
- Zubereitung:

Der Lucky Driver ist der ideale Longdrink für die Fahrer. Sein fruchtiger Geschmack ist einfach lecker.

Es werden für den Lucky Driver alle Zutaten mit 2-3 Eiswürfeln in einen Shaker gegeben. Die Mischung etwa 15 Sekunden lang kräftig

shaken und mit Hilfe eines Barsiebs in ein mit 2-3 frischen Eiskwürfeln gefülltes Longdrink-Glas abseihen.

Zur Dekoration eine Zitronenscheibe und eine Cocktailkirsche am Glasrand platzieren und mit einem Trinkhalm servieren.

Virgin Colada

8cl Ananassaft
8cl Orangensaft
2cl Cream of Coconut

Alle Zutaten im Shaker mit Eiskwürfeln gut schütteln und in ein Longdrinkglas auf Crushed Ice abseihen.



Eis - einfach mal selber machen

Nutella - Eis

Zutaten:

1 Becher süße Sahne
2 Esslöffel (EL) Nutella
1 Ei

Die Zutaten in einen geschlossenen Becher geben und gut durchschütteln, so dass sich die Zutaten gut miteinander vermengen, jedoch keine Schlagsahne entsteht. Dann die noch flüssige Masse in einen Gefrierbehälter füllen und einfrieren (5 Stunden). Das Eis kann dann auf einmal gegessen werden oder portionsweise entnommen werden.



Super schokoladiges Schokoladeneis

Zutaten

1 Eigelb

2 Esslöffel (EL) Wasser

3 EL Milch

3 EL Zucker

4 Teelöffel (TL) Nutella

1 EL Kakaopulver

200 ml Schlagsahne

30 g Schokoladenraspel, evtl. mehr



Das Eigelb mit Wasser, Milch und Zucker über dem Wasserbad weißschaumig aufschlagen. Vom Herd nehmen und das Nutella unter ständigem Rühren darin schmelzen. Das Kakaopulver unterrühren. Die Schlagsahne steif schlagen und zusammen mit den Schokoraseln unter die Schokomasse heben.

In eine flache Form füllen und ca. 5 Std. einfrieren. Damit sich keine Eiskristalle bilden, das Eis hin und wieder mit einer Gabel durchmischen. 10 Min. vor dem Verzehr aus dem Eisfach nehmen.

Stracciatella Eis mit oder ohne Eismaschine

Zutaten

300 ml Milch 3,5 % Fett

200 ml Schlagsahne

50 g Schokolade

100 g Zucker

1 Vanilleschote(n)

Die Milch in einem Topf erhitzen, den Zucker dazugeben und unter Erhitzen auflösen. Das Mark der Vanilleschote dazugeben und mit einem Quirl einrühren. Nach Belieben für einen intensiveren Vanillegeschmack die Schote dazugeben und mit köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Schlagsahne zugeben. Die Vanilleschote herausnehmen.

Die Flüssigkeit abkühlen lassen und in die **Eismaschine** geben. Sobald die Masse cremig wird, die Schokolade klein hacken und dazugeben.

Zubereitung **ohne Eismaschine**: Die gehackte Schokolade zur abgekühlten Milch-Sahne-Mischung geben. Die Flüssigkeit in einen Behälter gießen, in den Froster stellen und mehrere Stunden gefrieren lassen, dabei einmal pro Stunde umrühren.

Erdbeereis - leicht und lecker



Zutaten

200 g Erdbeeren (Tiefgefroren)

100 ml Milch, fettarme

Nach Wunsch Süßstoff, flüssiger

Tiefgekühlte Erdbeeren und Milch zusammen in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit einigen Tropfen flüssigem Süßstoff abschmecken. Entweder gleich essen oder noch einmal kurz in das Tiefkühlfach geben.

Tipp: Geht natürlich auch super mit anderen Früchten.

Eis - Muffins

Zutaten

200 g Joghurt (Rahmjoghurt)

50 g Sauerrahm

20 g Honig

40 g Zucker

1 TL Vanillezucker

125 ml Sahne

100 g Himbeeren, tiefgekühlt

4 EL Nutella

Joghurt, Sauerrahm, Honig, Zucker und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse ins Tiefkühlfach stellen, anfrieren lassen und dabei ab und zu umrühren.

Die Beeren unter die angefrorene Masse ziehen. 4 Mulden einer Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Die Nuss-Nougat Creme leicht erwärmen (Heizung reicht aus), je etwas in die Förmchen füllen. Eismasse hineingeben, etwas Nougat Creme daraufsetzen. Im Tiefkühler gefrieren lassen.



Vanilleeis selber machen - ohne Eismaschine

Zutaten

1 Vanilleschote

250 ml Milch

250 ml Sahne

6 Eigelb

125 g Zucker

Zubereitung:

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Das Mark herauskratzen und dann zusammen mit der Schote, der Milch und der Sahne in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen, dann vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Vanilleschote entfernen. Die Eigelb mit dem Zucker cremig schlagen. In den Topf zur Sahne-Milch-Mischung geben und unter Rühren so lange bei niedriger Hitze köcheln, bis die Masse dicker wird. Dann in eine Metallschüssel umfüllen und langsam bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Immer wieder umrühren. Ist die Masse komplett kalt, wird sie mit Frischhaltefolie abgedeckt und für mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach gestellt. Alle 30 Minuten umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.



Und jetzt viel Spaß beim Zubereiten und

Genießen! Euer *Leophil*



Junge Briefmarkenfreunde Hessen e.V.
Schreiberstr. 24
67551 Worms

leophil@gmx.de
www.briefmarkenjugend-hessen.de

1. Auflage © 2018