

### Mango-Kokos-Eis

- 1 Mango
- 165 ml Kokosmilch
- 2 EL Puderzucker
- 100 g Schlagsahne
- 2 EL Kokosraspel (nach Geschmack)

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. 125 g Fruchtfleisch mit der Kokosmilch und 1 EL Puderzucker pürieren. Sahne mit dem restlichen Puderzucker steif schlagen und nach Belieben die Kokosraspeln unterheben. Die geschlagene Sahne unter die Mango-Kokos-Mischung ziehen, in Eisförmchen füllen und im Gefrierfach 4 Stunden gefrieren. Vor dem Servieren kurz antauen lassen und mit der restlichen Mango garnieren.

### Limetten-Quark-Eis

- 250 g Sahnequark
- 2 unbehandelte Limetten
- 5 EL Zucker
- 150 g Schmand
- 200 g Sahne

Den Quark abtropfen lassen. Die Limetten waschen. Von einer Limette die Schale abreiben, von der anderen Zesten ziehen, beide auspressen. 3 EL Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit 1 EL Limettensaft und den Zesten ablöschen. Die Karamellmasse dünn auf Backpapier ausstreichen, beiseite stellen und vollständig auskühlen lassen. Die abgeriebene Limettenschale, den restlichen Saft und den Zucker mit dem Quark und dem Schmand verrühren. Karamell zerbrechen. Die Sahne steif schlagen und mit den Karamellstückchen vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Ca. 30 Min. in der Eismaschine gefrieren lassen.

### Das sind wir

Die Landesvereinigung Milch Hessen ist ein vom Land nach dem Milch- und Fettgesetz (MFG) anerkannter, eingetragener Verein, der sich mit dem Thema Milch von der Erzeugung bis zum Verzehr befasst. Die Landesvereinigung bündelt die Interessen von Verbänden und Organisationen, die an der hessischen Milchwirtschaft beteiligt sind. Sie koordiniert milchwirtschaftliche Belange, fördert die Qualität und Leistung der hessischen Milchwirtschaft und informiert rund um das Thema Milch.

Im Team Ernährung der Landesvereinigung stehen die Warenkunde über Milch und Milchprodukte und die Vermittlung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens im Mittelpunkt der Arbeit. Als Koordinationsstelle für Schulmilch in Hessen stehen wir Schulen und vorschulischen Bildungseinrichtungen als Ansprechpartner für Fragen zur Schulmilchförderung in Hessen zur Verfügung. Zu unseren weiteren Aufgaben gehören die Hessische Milch- & Käsestraße, die Hessische Milchkönigin sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Das Innovationsteam der Landesvereinigung fördert und unterstützt die aktiven Milcherzeuger und damit die gesamte Milchviehhaltung in Hessen.

### Weitere Informationen erhalten Sie bei der

#### Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.

Lochmühlenweg 3  
61381 Friedrichsdorf  
Tel.: 0 61 72 / 71 06 – 291  
E-Mail: [info@milchhessen.de](mailto:info@milchhessen.de)  
[www.milchhessen.de](http://www.milchhessen.de)

# EIS kalter Genuss



Landesvereinigung für Milch und  
Milcherzeugnisse Hessen e.V.  
Lochmühlenweg 3  
61381 Friedrichsdorf  
Tel.: 06172/7106-291  
Fax: 06172/7106-296  
[info@milchhessen.de](mailto:info@milchhessen.de)  
[www.milchhessen.de](http://www.milchhessen.de)

## Kleine Eiskunde

Als „Eis“ bezeichnet man alle Speiseeissorten mit Ausnahme von Sorbet und Wassereis. Nach der Quelle des Fettes, das bei der Herstellung verwendet wird, unterscheidet man:

### Ausschließlich mit Milchfett

- **Milcheis:** mind. 70 % Milch
- **Kremeis, Cremeeis:** mind. 50 % Milch / auf 1 Liter Milch mind. 270 g Vollei oder 90 g Eigelb / kein zusätzliches Wasser
- **Rahmeis, Sahneeis:** mind. 18 % Milchfett aus der bei der Herstellung verwendeten Sahne (Rahm)
- **Eiskrem, Eiscreme:** mind. 10 % der Milch entstammendes Fett
- **Fruchteiskrem, Fruchteiscreme:** mind. 8 % Fett aus der Milch / mind. 20 % Fruchtanteil
- **Parfait, Halbgefrorenes:** Sahne und Ei werden getrennt aufgeschlagen, anschließend mit weiteren Zutaten vermischt und gefroren
- **...-Eis aus Milch und/oder Milcherzeugnissen,** z.B. Joghurt-Eis: unter Verwendung von Milch und/oder Milcherzeugnissen hergestellt / die namengebende Milchzutat überwiegt oder ist geschmacklich deutlich wahrnehmbar

### Mit pflanzlichem Fett

Sobald für das Speiseeis pflanzliches Fett verwendet wird, darf es nur noch als „Eis“ bezeichnet. Milch und Milchprodukte können trotzdem enthalten sein.

### Ohne Fett

Ohne die Zugabe von Fett und damit ohne Milch und Milchprodukte hergestellt werden:

- **Sorbet**
- **...-Fruchteis,** z.B. Orangen-Fruchteis
- **Wassereis**

## Eis vom Hof - regional genießen

Einige Bauernhöfe in Hessen bieten Eis an, das man im Hofladen oder am Automaten kaufen oder im Hofcafé genießen kann. Das Eis wird manchmal auch im Supermarkt verkauft. Die Adressen der Bauernhöfe finden Sie in unseren Faltblättern der Hessischen Milch- und Käsestraße ([www.hessische-milch-und-kaesestrasse.de](http://www.hessische-milch-und-kaesestrasse.de)).

## Eis selbstgemacht

Mit wenigen Zutaten kann man Eis auch selbst herstellen: Milch und Milchprodukte wie z.B. Sahne, Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Kefir und Frischkäse lassen sich zu leckerem Eis verarbeiten. Eine Eismaschine erleichtert die Herstellung, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

### Grundrezept

- 250 ml Milch
- 1 Eigelb (bitte auf Frische achten)
- 50 g Zucker

Zucker und Eigelb cremig schlagen. Auf kleiner Flamme erwärmen und unter ständigem Rühren langsam die Milch zugeben. Nicht kochen! Gut abkühlen lassen und in die Eismaschine geben.

Dieses Grundrezept kann mit Fruchtmark, Schokolade, Kakao, Nüssen oder Gewürzen wie z.B. Vanille, Zimt abgewandelt werden.

### Schnelles Cookies-Eis

- 300 ml Schlagsahne
- 2 EL Zucker
- 6 Schokoladen-Cookies

Cookies zerbröseln. Sahne mit Zucker steif schlagen, Cookie-Brösel unterheben. Die Masse in eine flache Gefrierdose füllen und ca. 4 Stunden unter gelegentlichem Umrühren gefrieren.



### Erdbeer-Kefir-Eis (s. Titelbild)

- 250 g Erdbeeren
- 3 EL Zucker
- 100 g Kefir
- 150 g Schlagsahne

Erdbeeren putzen und pürieren. Zucker und Kefir unter das Erdbeerpüree rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. In Eisförmchen füllen und mind. 6 Stunden gefrieren lassen.

### Joghurt-Zitronen-Eis mit fruchtigem Obstpüree

- für 2-3 Personen
- 3 Zitronen, unbehandelt
- 3 EL Zucker
- 250 g Naturjoghurt
- 500 g Brombeeren
- etwas Zucker

Zitronenschale von 2 Zitronen abreiben und die Zitronen auspressen. Saft, Zitronenschale, Zucker und Joghurt verrühren. In eine Eismaschine füllen. Für das Obstpüree Brombeeren mit etwas Zucker aufmixen und auf einem Teller verteilen. Zwei Eiskugeln in die Mittel geben und sofort servieren.

### Himbeer-Joghurt-Eis

- für 4 Portionen
- 300 g Naturjoghurt
- 6 EL fettarme Milch
- 40 g Zucker
- 1 Prise geriebene Zitronenschale
- 150 g Himbeeren
- 100 g Schlagsahne

Joghurt, Milch, Zucker und Zitronenschale verrühren. Himbeeren verlesen, pürieren und sieben. Schlagsahne steif schlagen. Alles vermengen und in die Eismaschine geben oder im Gefrierfach ca. 3 Stunden gefrieren, dabei gelegentlich umrühren.