15 GAPS EIS REZEPTE

die nähren, Spaß machen
und garantiert gelingen



15 GAPS EIS REZEPTE





Wahrhaftig hat Heilung nichts mit Eis zu tun. Warum also dieses Rezeptheft für die GAPS-Diät?

Ganz einfach: weil bei allem, was wir da für unseren Körper tun, der Spaß nicht verloren gehen darf. Das Tolle dabei ist, dass Spaß, Genuss und Heilung sich nicht immer ausschließen müssen.

Im Laufe unserer GAPS-Diät habe ich, als Mutter von zwei kleinen Kindern, immer wieder erfinderisch werden müssen. Und ich habe selbst Gefallen daran gefunden, stetig neue Eiskreationen auf den Tisch zu bringen.

Im Eis lässt sich so viel heilsame Nahrung „verstecken", dass wir schlemmen und uns zeitgleich wunderbar damit nähren können.

Ich möchte in diesem kleinen Rezeptheft meine liebsten, besten und einfachsten Kreationen mit dir teilen und dir zeigen, wie viel Freude es bereiten kann, gesund zu leben.

By the way: Alle Rezepte sind von meinen eigenen Kindern „Kids-approved" und schmecken auch ihren Freunden, die sonst eher Eis aus der Eisdiele essen.

Meine Kinder haben jede Sorte bewertet und nur die besten haben es in dieses Heft geschafft.

Ich wünsche dir viel Spaß mit den Rezepten und wünsche dir alles Gute auf deinem Heilungsweg.

Sandra

INHALT

Ausstattung 6

Zusätzliches Zubehör 7

Grundsätzliches 8

Cremiges Schokoladeneis 11

Vanille-Eis mit heißen Himbeeren 13

Vanille-Softeis 15

Schoko-Eis am Stiel 17

Cremiges Haselnusseis 19

Karamell-Eis 21

Kokos-Cookies-Eis 23

Winterliches Apfel-Zimt-Eis 25

Cremigstes Bananeneis der Welt! 27

Erdbeereis 29

Brombeereis am Stiel 31

Frisches Joghurt-Beereneis 33

Kombucha-Eis am Stiel 35

Erfrischendes Joghurt-Limetteneis mit Minze 37

Mango-Maracuja-Eis 39

AUSSTATTUNG

Bevor es nun losgeht, schauen wir uns doch mal an, wie gut du für das bunte Eis-Treiben gewappnet bist.

DIE EISMASCHINE

Selbstverständlich kann man Eis auch einfach so im Gefrierschrank machen, ohne Eismaschine. Aber das macht nur halb so viel Spaß. Das Eis bekommt in einer echten Eismaschine mit Kompressor eine komplett andere Textur und Qualität. Es schmeckt anders! Eine Eismaschine ist natürlich kein Schnäppchen und vor allem gibt es bei der Qualität riesige Unterschiede!

Grundsätzlich würde ich nie zu einer Eismaschine ohne Kompressor greifen. Maschinen ohne Kompressor haben einen Behälter, der einige Stunden vor der Nutzung eingefroren werden muss. Danach gibst du deine Eis-Masse in den Behälter und durch drehen eines Rührstabs, soll die Masse zu Eis gefrieren. Leider funktioniert dieses Prinzip nicht sonderlich gut und häufig klebt das Eis an dem Behälter fest. Meiner Erfahrung nach lohnt sich die Investition in ein solches Gerät nicht.

EISMASCHINEN MIT KOMPRESSOR:

Bei den günstigen Geräten (um 100 €) solltest du immer darauf achten, ob der Behälter für das Eis aus Aluminium ist. Das wollen wir natürlich in unserem toxinreduzierten Leben auf keinen Fall haben.
Der Behälter sollte aus Edelstahl und ausreichend groß sein. Je nachdem wie viele Personen sich in deinem Haushalt befinden, könnten 500 ml Behälter deutlich zu klein sein. Wir verwenden mit 4 Personen eine Maschine mit einem 2-Liter-Behälter.

Wenn dein Budget aktuell nicht ausreicht, dann lassen sich solche Maschinen auch gut gebraucht erwerben. Es besteht auch die Möglichkeit erst einmal mit einer kleinen Maschine zu starten und später eine größere anzuschaffen.

Egal wie, der Weg zur guten Eismaschine lohnt sich, das wirst du definitiv mit diesem Rezeptheft feststellen.

ZUSÄTZLICHES ZUBEHÖR

Dinge, die ich dir für dein Eis-Glück noch empfehle:

- Aufbewahrungsbehälter für fertiges Eis aus Edelstahl (isoliert für unterwegs)
- Stiel-Eisformen
- Standmixer
- Handrührgerät
- Küchenwaage

- Rührschüsseln aus Edelstahl oder Glas
- Spritztülle (für Softeis)
- Schönes und/oder lustiges Eisgeschirr und Besteck
- Eisportionierer
- Nussmilchbeutel



GRUNDSÄTZLICHES

OHNE EISMASCHINE

Wenn du aber ganz ohne Eismaschine starten willst, habe ich noch Tipps für Dich. Bei dem einfachen Einfrieren im Gefrierschrank eignen sich die fettigeren Sorten besser als die fruchtigeren. So läufst du weniger Gefahr, dass sich Eiskristalle bilden und das Eis hat einfach eine schöne Cremigkeit.

Also: Je mehr Wasser im Eis ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit der Bildung von Eiskristallen.

Gut für das Einfrieren im Gefrierschrank (ohne Eismaschine) eignen sich folgende Sorten aus dem Buch:

Cremiges Schokoladeneis 11

Vanille-Eis mit heißen Himbeeren 13

Karamell-Eis 21

Kokos-Cookies-Eis 23

Damit es locker bleibt, rührst du am besten das Eis während des-Gefriervorgangs immer mal wieder um.
Das Heft bietet dir ja ohnehin einige Stiel-Eis-Rezepte, sodass du auch ohne Eismaschine eine schöne Auswahl hast.

TIPP: Reste, die ihr nicht schafft direkt zu essen, lassen sich prima in Behältern einfrieren und können noch in den nächsten Tagen verzehrt werden.
Einfach dafür immer kurz wieder antauen lassen, damit das Eis seine Cremigkeit zurückbekommt.

DIE ZUTATEN

Wer sich mit GAPS auskennt, für den ist dieser Hinweis vielleicht überflüssig. Dennoch ist mir wichtig an dieser Stelle noch einmal darauf einzugehen. Die Herkunft deiner Zutaten ist das A und O für deine Gesundheit. Die Eier sollten frisch und aus bester Weidehaltung sein, also von glücklichen Hühnern die in der Sonne picken dürfen.
Deine Nüsse solltest du roh kaufen und vor der Verwendung einweichen und/oder fermentieren. Deinen Honig solltest du roh von einem regionalen Bio-Imker beziehen, der nach Bio-Standards arbeitet. Deine Milchprodukte solltest du selbst herstellen und mindestens 24 h reifen lassen. Am besten eignet sich Rohmilch um einen sehr wertvollen Joghurt anzusetzen.

Wenn du wissen willst, wie du die gesunden Basics für dein Eis herstellen kannst, dann findest du die Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitung in meinem Kochbuch. (Dein GAPS Start-DAS KOCHBUCH)

Wie lange dauert ein Eis in der Eismaschine?
In der Regel haben die meisten Sorten die beste Konsistenz zwischen 40 und 60 Minuten. Manche brauchen länger. Es hängt immer davon ab, welche Menge du im Behälter hast, wie viel deine Eismaschine leistet und wie hoch der Fettgehalt ist. Ich lasse meine Eismaschine einfach nie ganz aus den Augen und schalte ab, wenn mir die Konsistenz gefällt oder lasse sie sogar noch paar Extra-Minuten laufen.



DIE SÜSSE

Wir süßen unser Eis mit Honig, Obst und/oder Datteln. Hierbei ist zwar „weniger mehr“ ABER: Das Eis soll schmecken und darf Spaß machen, da wir nicht mehrmals täglich Eis zu uns nehmen.
Somit dürfen wir bei der Süße auch etwas großzügiger sein, zumal wir auch reichlich Fett zu den Rezepten hinzugeben. Das Fett verlangsamt die Aufnahme des Fruchtzuckers ins Blut und lässt den Blutzucker nur langsam ansteigen.

Natürlich versuchen wir aber immer Honig oder Obst einzusparen, von daher schmecke am besten immer ab, ob dir weniger Süße ausreicht oder du dich an die Angaben in meinem Rezept halten möchtest.

DEINE KREATIVITÄT

Dieses Heft hat nur 15 Rezepte. Warum? Weil diese 15 Rezepte dir eigentlich alles das geben, was du brauchst um kreativ zu werden. Du kannst auf Basis der Zusammensetzungen immer weiter gestalten und aus dem Haselnusseis ein Walnuss- oder Mandeleis machen. Aus dem Softeis Vanille ein Softeis Schoko usw.

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und nach den Rezepten in diesem Heft hast du ein Gefühl dafür was es im Eis braucht, damit es cremig wird und was man gut durch andere Zutaten ersetzen kann.

BIST DU BEREIT?





CREMIGES SCHOKOLADENEIS

Dieses Schokoeis lässt deine Schokoträume endlich auf Mutter Erde landen.

Seitdem wir dieses Eis kennen, können wir kein Schokoeis mehr auswärts essen. Es ist ein Traum.

ZUTATEN

- 5 Eier
- 3 EL Cashewmus
- 30 g Kakaopulver (roh)
- 80 g Butter (geschmolzen)
- 100 ml gefiltertes Wasser
- 70 g Honig (nach Geschmack)
- 1 Prise natürliches Salz
- ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät gut durchmixen. In den Behälter der Eismaschine füllen und bis zur gewünschten Konsistenz verarbeiten lassen.

TIPP: Wenn du ein noch schokoladigeres Erlebnis möchtest, kannst du noch 40 g milde Kakaobutter schmelzen und hinzugeben.

GAPS-Hinweis
Wenn du gerade erst mit der GAPS-Diät begonnen hast und noch nicht einen gewissen Heilungsgrad erreicht hast, solltest du mit Kakao noch warten. Kakao ist generell kein empfohlenes Nahrungsmittel während der GAPS-Diät, kann aber nach einer gewissen Zeit und Abklingen der Symptome mal ausprobiert werden. Merkst du irgendeine Reaktion, egal welcher Art, warte noch eine Weile bis du mehr Heilung erzielt hast.



15 GAPS Eis Rezepte
Copyright 2025 Sandra Christiansen, Berlin

Herausgeber:
Christiansen Media UG, August-Bebel-Straße 27
14482 Potsdam

Kontakt:
mail@sandra-christiansen.de

Texte:
Sandra Christiansen

Fotos und Foodstyling:
Sandra Christiansen

Layout und Grafik:
Pulver & Blei — Die Werbeagentur,
Marie Haas and Valentina Bauer,
Gerhart Schneider

Die Inhalte dieses E-Books dienen Bildungszwecken und stellen kein Heilversprechen dar. Alle Informationen dienen nicht der Diagnose, Vorbeugung, Behandlung oder Heilung von Krankheiten oder Beschwerden. Der gesamte Inhalt meiner Arbeit gilt als allgemeine Information, die möglicherweise nicht auf dich als Individuum zutrifft und ist kein Ersatz für die medizinische Betreuung oder Beratung durch deinen eigenen Arzt.

Wende dich bei Fragen zur Ernährung und zu medizinischen Problemen immer an deinen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister und lass dich beraten.

Missachte niemals ärztlichen Rat aufgrund von etwas, das du in meinen Inhalten gesehen oder gehört hast.
Diese Arbeit beruht auf meiner persönlichen Erfahrung und meinen darauf basierenden persönlichen Empfehlungen, die nicht zwingend mit den Konzepten von GAPS und seiner Entwicklerin, Dr. Natasha Campbell-McBride, in Verbindung stehen.