TRINKWASSER MIT PFIFF!

# Eiskaltes zum Genießen



# Rezepte für ...

1	Eis eiskalte Köstlichkeiten für jeden Geschmack	. 4-9
2	Sorbets fruchtige Erfrischungen für das ganze Jahr	10 – 17
3	Joghurt-Eis Garantie für den frischen Genuss	18 – 23







# **Trinkwasser**

### bietet vielfältige Möglichkeiten!

Trinkwasser löscht hervorragend den Durst und steigert das Wohlbefinden. Die im Trinkwasser gelösten Mineralstoffe, wie beispielsweise Calcium und Magnesium, sind sogar lebenswichtig.

Trinkwasser ist jederzeit in beliebiger Menge verfügbar: einfach den Wasserhahn aufdrehen - und schon können wir es genießen.

Kein Lebensmittel wird so häufig und regelmäßig kontrolliert wie Trinkwasser und es ist dabei vergleichsweise sehr preiswert. Eben ein einzigartiges Qualitätsprodukt, das sowohl als stilles Wasser als auch prickelnd mit Kohlensäure versetzt, erfrischend und gut schmeckt.

Das kalorienfreie Trinkwasser kann darüber hinaus prima als Zutat dienen für selbst gemachtes Eis, erfrischende Sorbets und köstliches Joghurt-Eis. Dadurch wird es zu einem besonders leckeren Genuss.

Lassen Sie sich durch die nachfolgenden Rezepte inspirieren und genießen Sie unser gesundes Trinkwasser mal ganz anders:

Eisgekühlt und zum Dahinschmelzen ...!



2 3

# Aprikosen-Eis

400 g reife Aprikosen

200 ml Trinkwasser

1 Zweig Minze

2 EL Honig

- Aprikosen waschen, halbieren und von den Steinen befreien, nochmals halbieren. Dann Stiele der Minze entfernen, waschen und fein hacken.
- 2 Aprikosen, Minze und Trinkwasser zusammen mit dem Honig in einer Pfanne langsam erhitzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Aprikosen weich sind und auseinanderfallen. Wenn das Trinkwasser verdampft ist, noch etwas dazugeben, so dass eine dickflüssige Masse entsteht.
- 3 Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen.
- 4 Abschmecken: nach Belieben entweder mit etwas Honig nachsüßen oder durch Zugeben von Trinkwasser die Süße etwas nehmen.
- Im kalten Wasserbad abkühlen lassen.
- 6 In Eisförmchen abfüllen, kurz im Tiefkühler anfrieren, Eisstiele einfügen und etwa 4–6 Stunden tiefkühlen.

### Kirsch-Eis

300 g Kirschen 400 g Magerquark

100 ml Trinkwasser
3 Pk. Vanillezucker

- Kirschen waschen und entkernen. Danach p
  ürieren und sieben.
- 2 In gefrierbare Becherformen geben und dann für ca. 45 Minuten im Tiefkühler anfrieren lassen.
- Trinkwasser mit Kohlensäure versetzen und mit dem Quark verrühren, bis die Masse cremig wird. Mit dem Vanillezucker süßen.
- Mit der Quarkmasse die Becherformen auffüllen und für etwa 4 Stunden nochmal in den Gefrierschrank stellen.
- Vor dem Genießen ca. 5 Minuten antauen lassen.



### Kaki-Eis

4 sehr reife, mittelgroße Kakis

1 Bio-Zitrone

3 Eier

2 EL Trinkwasser

60 g Puderzucker

1 Vanilleschote

300 ml Sahne

- Eine Kaki schälen und in kleine Würfel schneiden. Die übrigen Kakis halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels von der Schale trennen.
- 2 Die Zitrone auspressen, den gesiebten Zitronensaft mit dem Kaki-Fruchtfleisch mischen und mit einem Pürierstab pürieren.
- 3 Die Eier in Dotter und Eiweiß trennen, Trinkwasser erhitzen. Eigelb mit Puderzucker und heißem Trinkwasser mischen und die Masse so lange schlagen, bis eine dickflüssige, cremige Masse entsteht.
- Die Vanilleschote vorsichtig längs aufschneiden, Schote öffnen und das Vanillemark herauskratzen und zu der erhaltenen Masse hinzufügen; dann das Kakipüree und die Kakiwürfelchen dazugeben und alles vermischen.
- Sahne steif schlagen und danach vorsichtig mit einem Löffel unter die Kakimasse ziehen.
- 6 Eiweiß steif schlagen und dabei 1 Prise Zucker untermischen. Anschließend auch das geschlagene Ei vorsichtig mit dem Löffel unter die Masse ziehen.
- 7 Die Masse in eine Eismaschine geben und so lange frieren, bis sie fest ist. Dann das fertige Eis aus der Eismaschine in einen Tiefkühlbehälter umfüllen und gleich genießen oder im Gefrierschrank bis zum Verzehr aufbewahren.

4 5



#### Verlag und Vertrieb:

wvgw Wirtschafts- und Verlagsgesellschaft Gas und Wasser mbH Josef-Wirmer-Straße 3

53123 Bonn

Tel.: 0228 9191-40 Fax: 0228 9191-499 www.wvgw.de info@wvqw.de

#### Druck:

Siebel Druck & Grafik, Lindlar

#### Fotos:

- © BillionPhotos.com Fotolia.com, © fkruger Fotolia.com,
- © fotografiche.eu Fotolia.com, © Igor Syrbu Fotolia.com,
- © ji\_images Fotolia.com, © Lubos Chlubny Fotolia.com,
- © nerudol Fotolia.com, © nolonely Fotolia.com,
- © Piotr Fotolia.com, © shersor Fotolia.com,
- © suzanam Fotolia.com, © vikakurylo81 Fotolia.com,
- © Viktorija Fotolia.com, © Yulia Furman Fotolia.com,
- © zadorozhna Fotolia.com, © 5ph Fotolia.com,
- © Ирина Васюк Fotolia.com

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der wygw mbH gestattet.

Mit freundlicher Empfehlung