

Einfriertabelle

Nahrungsmittel	Wie sich dieses Nahrungsmittel zum Einfrieren eignet (grün = gut, gelb = ok, rot = nicht gut)
OBST	
Äpfel	Kann sich braun verfärben [wenn gekocht] – eignet sich eingefroren in Scheiben als Mittel gegen Zahnen [roh]
Avocados	Kann sich braun verfärben [wenn püriert] – friert man am besten in Hälften ein mit Zitronensaft besprenkelt [roh]
Aprikosen	Kann sein, dass es nicht fest einfriert und / oder Textur verändert ist [roh oder gekocht]
Bananen	Kann sich braun verfärben [wenn püriert] – friert man am besten in Hälften ein in Frischhaltefolie eingewickelt [roh]
Heidelbeeren	Eignet sich püriert als auch als Frucht gut zum Einfrieren – kann aber sehr flüssig auftauen [roh oder gekocht]
Melonen	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen [roh oder gekocht]
Kirschen	Eignet sich püriert als auch als Frucht gut zum Einfrieren – kann aber sehr flüssig auftauen [roh oder gekocht]
Zitrusfrüchte	Eignen sich nicht gut zum Einfrieren
Kokusnuss	Eignen sich nicht gut zum Einfrieren
Preiselbeeren	Eignet sich püriert als auch als Frucht gut zum Einfrieren – kann aber sehr flüssig auftauen [roh oder gekocht]
Weintrauben	Am besten in Stücke einfrieren [roh]
Kiwis	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen [roh]
Mangos	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen [roh oder gekocht]
Nektarinen	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen [roh oder gekocht]
Pfirsische	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen [roh oder gekocht]
Papayas	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen [roh oder gekocht]
Birnen	Kann sich braun verfärben, eignet sich aber gut - kann bröckelig/wässrig auftauen [roh oder gekocht]
Pflaumen	Eignet sich gut zum Einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen [roh oder gekocht]
Kürbis	Eignet sich gut zum Einfrieren [gekocht]
Erdbeeren	Eignet sich gut zum Einfrieren [roh oder gekocht]
Nahrungsmittel	Wie sich dieses Nahrungsmittel zum Einfrieren eignet (grün = gut, gelb = ok, rot = nicht gut)
GEMÜSE	[gekocht]
Spargel	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Broccoli	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Bohnen (Grüne)	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Beete	Eignet sich gut zum Einfrieren
Möhren	Eignet sich gut zum Einfrieren
Blumenkohl	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Mais	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Gurke	Eignet sich nicht zum Einfrieren
Aubergine	Am besten in Stücke einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Lauch	Verschieden Ergebnisse – am besten gemischt mit anderen Gemüsen einfrieren
Zwiebeln	Verschieden Ergebnisse – am besten gemischt mit anderen Gemüsen einfrieren
Pastinake	Eignet sich gut zum Einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Erbsen	Eignet sich gut zum Einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Paprika	Verschiedene Ergebnisse – am besten gemischt mit anderen Gemüsen einfrieren
Kartoffel (Weiß)	Eignet sich gut zum Einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen (nie roh einfrieren!)
Süßkartoffel	Eignet sich gut zum Einfrieren
Spinat	Verschiedene Ergebnisse
Speisekürbis	Eignet sich gut zum Einfrieren
Zucchini	Eignet sich gut zum Einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Tomaten	Am besten als Soße einfrieren – kann bröckelig/wässrig auftauen
Steckrübe	Eignet sich gut zum Einfrieren - kann bröckelig/wässrig auftauen
Linsen	Eignet sich gut zum Einfrieren
Nahrungsmittel	Wie sich dieses Nahrungsmittel zum Einfrieren eignet (grün = gut, gelb = ok, rot = nicht gut)
FLEISCH/EIWEISSE	[gekocht]
Rind	Verschiedene Ergebnisse – kann bröckelig/wässrig auftauen
Huhn	Verschiedene Ergebnisse – kann bröckelig/wässrig auftauen
Eier	Eignet sich nicht zum Einfrieren wenn püriert, verschiedene Ergebnisse bei Rührei
Fisch	Verschiedene Ergebnisse – kann bröckelig/wässrig auftauen
Schwein	Verschiedene Ergebnisse – kann bröckelig/wässrig auftauen
Tofu	Verschiedene Ergebnisse, am besten in Stücken mit Wasser einfrieren – kann bröckelig/wässrig auftauen
Pute	Verschiedene Ergebnisse – kann bröckelig/wässrig auftauen
Nahrungsmittel	Wie sich dieses Nahrungsmittel zum Einfrieren eignet (grün = gut, gelb = ok, rot = nicht gut)
KÖRNER	[gekocht]
Gerste	Verschiedene Ergebnisse – kann gummiartig oder bröckelig auftauen. Am besten unpüriert einfrieren.
Buchweizen	Verschiedene Ergebnisse – kann gummiartig oder bröckelig auftauen. Am besten unpüriert einfrieren.
Kamut	Verschiedene Ergebnisse – kann gummiartig oder bröckelig auftauen. Am besten unpüriert einfrieren.
Hirse	Verschiedene Ergebnisse – kann gummiartig oder bröckelig auftauen. Am besten unpüriert einfrieren.
Haferflocken	Verschiedene Ergebnisse – kann gummiartig oder bröckelig auftauen. Am besten unpüriert einfrieren.
Pasta	Verschiedene Ergebnisse – kann gummiartig oder bröckelig auftauen. Am besten unpüriert einfrieren.
Quinoa	Verschiedene Ergebnisse – kann gummiartig oder bröckelig auftauen. Am besten unpüriert einfrieren.
Reis	Verschiedene Ergebnisse – kann gummiartig oder bröckelig auftauen. Am besten unpüriert einfrieren.

Diese Liste ist nach eigenen Erfahrungen zusammengestellt und kann von anderen Ergebnissen abweichen.