



Eiweißfluff selber machen aus dem Sahnespender - mit Eiweißpulver

www.organisation-mit-sabine.de

Portionsgröße: 4 | **Arbeitszeit:** 5 Min.

Zutaten

200 g H-Milch, 0,1% Fett
30-35 g Proteinpulver ich
verwende *dieses
5 Süßstoff oder Puderzucker
oder neutrales und gesüßtes
Proteinpulver gemischt zum
Beispiel dieses*
8-10 g Gelatinefix (gibt's
zum Beispiel bei Penny oder
Edeka)

außerdem:

0,25 l Sahnespender,

Zubereitung

Mischen Sie alle Zutaten zu einer homogenen Masse
(zum Beispiel im Thermomix 30 Sekunden/Stufe 5).

Alles in den Sahnespender einfüllen, eine Gaspatrone
einsetzen, wieder abnehmen und
alles 20 mal schütteln.

Mehrere Stunden in den Kühlschrank legen und ab
dann jederzeit servieren. Cool, oder?

Notizen

Wenn Sie einen Sahnesiphon haben, können Sie Ihren
Eiweißfluff jederzeit auch in kleinen Mengen genießen.
Einmal zubereitet hält er sich im Sahnespender nämlich
mindestens 14 Tage im Kühlschrank.

Sahnesiphon

1 Sahnekapsel
zum Mischen: Pürierstab,
Mixer, Küchenmaschine oder
Thermomix

Verlinkt finden Sie das Rezept für Eiweißluff ohne
Sahnespender.