



Lecker und kalorienarm: Eiweiß-Fluff ohne Ei, ohne Sirup - auch vegan

www.organisation-mit-sabine.de

Portionsgröße: 1 | **Arbeitszeit:** 5 Min.

Zutaten

Eiweiß-Fluff aus fettarmer Milch:

90 g H-Milch, 0,1% Fett, eiskalt (am besten 1 Stunde vorher ins Gefrierfach)

2-3 Eiswürfel (für Pürierstab eignen sich kleine Eiswürfel oder crushed ice am besten)

1 kleine Prise Salz

1/2 TL 2,5 g Birkenzucker/ Xylit (oder ein anderes Süßungsmittel Ihrer Wahl)

10 g Proteinpulver

optional zum Servieren:

Zubereitung

Eiweiß-Fluff aus fettarmer Milch:

Die leicht angefrorene Milch in einen hohen Becher (oder in den Mixtopf geben).

Eiswürfel dazu fügen und pürieren (Thermomix: 5 Sekunden/Stufe 9).

Schlagscheibe (Thermomix: Rühraufsatz) einsetzen, anschließend ungefähr 3 Minuten schlagen bis die Milch steif wie Sahne ist (Thermomix: Stufe 4).

Zucker und Proteinpulver dazu geben und nochmal kurz unterschlagen. Sofort servieren.

ca. 75 Kalorien, 7 g Kohlenhydrate, 0,5 g Fett, Eiweiß 11 g

Beeren, Früchte oder stark entöltes Kakao-Pulver

Eiweiß-Fluff - vegan:

90 g Kichererbsenwasser möglichst salzarm (Tipps und mehr Rezepte mit Aquafaba finden Sie hier)

1/2 TL 2,5 g Birkenzucker/ Xylit (oder ein anderes Süßungsmittel Ihrer Wahl)

10 g Proteinpulver wie oben oder vegan (möglichst fettarm, sonst klappt es nicht)

optional zum Servieren: Beeren, Früchte oder stark entöltes Kakao-Pulver

Eiweiß-Fluff - vegan:

Das Kichererbsenwasser in einen hohen Becher (oder in den Mixtopf geben).

Schlagscheibe (Thermomix: Rühraufsatz) einsetzen und schlagen Sie es in ca. 1,5 Minuten/Stufe 3,5 zu Schnee (mit dem Pürierstab kann es etwas länger dauern).

Zucker und Proteinpulver dazu geben und weitere 1,5 Minuten schlagen.

Sofort servieren.

ca. 56 Kalorien, 5,4 g Kohlenhydrate, 0,7 g Fett, Eiweiß 8,8 g

Notizen

Tipps, damit es funktioniert:

es muss unbedingt H-Milch, also ultrahocherhitzte Milch sein.

Außerdem ist es sehr wichtig, dass die Zutaten sehr kalt sind, die Milch darf ruhig etwas angefroren sein.

Eine Prise Salz unterstützt den Prozess zusätzlich.

Spülmittelreste können das Aufschäumen der Milch verhindern.

Es funktioniert leider nur mit Kuhmilch - nicht mit Hafer-, Reis- oder Sojamilch! Und auch nicht mit Barista-Sojamilch - habe alle Varianten getestet. :)

Aber warum entsteht dieser besonders steife Milchschaum und warum geht das nicht mit jeder Milchsorte? Ganz genau weiß ich das leider nicht, ich habe bei meinen Recherchen und Experimenten allerdings folgendes herausgefunden:

Milchschaumbildung allgemein hat zur Voraussetzung, dass sehr viel freier Emulgator vorliegt. Fettarme Milch enthält mehr Proteine und somit mehr Emulgatoren.

Bei sehr kalter Milch sind die ungelösten Fette nahe der Erstarrungstemperatur und dadurch entsteht ein Überschuss an Emulgatoren, der die Proteine bindet.

H-Milch eignet sich besser zum Aufschäumen als Frischmilch, da das Haltbarmachen für eine feinere Verteilung der Fetttropfchen in der Milch sorgt.