

MÜSLI-SCHAUM mit Früchten

Zutaten	Müsli-Schaum
50 g	Orange
50 g	Apfel
50 g	Banane
250 g	Milch 3,5%
100 g	Sahne 30%
100 g	Vollmilchjoghurt 3,5%
30 g	Honig
20 g	Haferflocken
20 g	geröstete Haselnüsse
2 DL	SPUMA instant

Variationen:

Das Obst kann in gleichen Gewichtsanteilen durch anderes ersetzt werden.

Sahneanteil kann verdoppelt werden, dafür den Joghurt weglassen.

Haferflocken können ersetzt werden durch Müslimischungen nach Wahl, Cornflakes oder Pops.

Nährwerte pro 100g

Brennwert/ Kalorien	585 kJ/ 140 kcal
Fett	8,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,2 g
Kohlenhydrate	11,2 g
davon Zucker	9,1 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	<0,1 g

Zubereitung:

Alle Zutaten sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend mit SPUMA Instant verrühren und in eine 0,5 L Whipperflasche füllen.

Mit 2 Patronen begasen und gut schütteln. Nach 5-10 Minuten kann der Schaum in Portionsschälchen gesprüht werden.

Hinweis:

Das Rezept ist insbesondere für den Bedarf an etwas größeren Mengen für das Aufschlagen in einer Küchenmaschine mit Rührbesen hervorragend geeignet. Hierfür wird die Masse einfach ca. 15 Minuten aufgeschlagen und anschließend in Portionsgläschen eingefüllt.



MÜSLI-SCHAUM
mit Früchten

seneoPro[®]