PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
25	30 min	medium

Rezept

MARSHMALLOWS

Naschen ohne Reue? Dann bist Du bei diesem Rezept genau richtig.

Marshmallows – wenn man das hört, klingelt für mich die Alarmglocke und schreit – ACHTUNG – ZUCKER! Aaaaaber, da gibt es ja auch für uns zuckerfrei lebende Menschen eine super Alternative. Wenn Du also Lust auf leckere Marshmallows hast, dann nur zu. In der Version mit Erythrit bist Du damit sogar kalorien- und kohlenhydratfrei. Bei der Verwendung von Xylit gibt es dann halt ein paar kcal, auf die Du achten musst. Allerdings ist das auch hier echt wenig.
In ein schönes Einweckglas verpackt, sind diese Marshmallows auch ein tolles Mitbringsel.
Das Rezept ist ein Netzfund, den ich für mich adaptiert habe.

ZUTATEN

- 150 ml Wasser
- 160 g Xylit oder 200 g Erythrit
- 3 Päckchen gemahlene Gelatine (=18 Blatt)
- Flavor Drops nach Wahl (bei mir Vanille und Karamell)
- optional Lebensmittelfarbe (zuckerfrei – habe ich bisher nur von Wussita gesehen)

Kalorienarm naschen, klingt immer komisch. Diese Marshmallows sind aber der Hammer!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Backpapier ausgerollt bereit legen, denn das Arbeiten muss schnell gehen.

SCHRITT 2

Wasser mit Xylit bzw. Erythrit aufkochen und 2-3 min sprudeln lassen (Achtung, kocht auch schnell über, daher am besten dabei bleiben und rühren).

SCHRITT 3

Gelatine hinzugeben und gut mit dem Schneebesen verrühren.

SCHRITT 4

Noch sprudelnde bis heiße Flüssigkeit in eine Schüssel, Flavor Drops dazu geben und für 10-12 min auf höchster Stufe verquirlen (nicht unterbrechen).

SCHRITT 5

Dann muss es schnell gehen....denn die Masse wird schnell zäh!
Ca. 2-3 cm hoch auf Backpapier oder Dauerbackfolie streichen und die nächsten 3-4 Stunden bei Zimmertemperatur trocknen lassen

TIP

Wenn Du mehrere Portionen der Marshmallows machst, kannst Du unterschiedliche Geschmacksnuancen durch Flavor Drops und Farben mit Lebensmittelfarbe herstellen. Das sieht in den Gläsern toll aus (leichte pastellige Farben) und riecht nach Karamell, Vanille, Erdbeer – je nachdem, welche Flavor Drops Du verwendet hast.
Ach ja, überstreust Du die Marshmallows beim Trocknen mit Götterspeisepulver (z.B. Himbeere oder Zitrone) oder Kokosrapseln, bekommen sie gleich auch noch eine schöne bunte Geschmacksrichtung.
Sollten sie etwas klebrig sein, ist z.B. Bambusfaser ein tolles Trennmittel, das geschmacksneutral ist.