



## Gummibärchen mit Protein ohne Zucker

[www.organisation-mit-sabine.de](http://www.organisation-mit-sabine.de)

**Portionsgröße:** ca. 280 g

### Zutaten

1 Pckg. Gelatine gemahlen  
4 EL Wasser (45 g)  
1 Pckg. Götterspeise (zum Beispiel:  
Zitrone)  
55 g Wasser  
5 g Chunky Flavour (zum Beispiel:  
Waldfrucht Pannacotta), gesiebt  
15 g Proteinpulver, neutral (ich  
verwende \*dieses)  
45 g Wasser  
100 g Quark (ersatzweise Joghurt)  
evtl. 2 EL Xylit  
Außerdem:  
Silikonförmchen  
ca. 13 g Protein/100 g (bei  
Verwendung von Quark)

### Zubereitung

Gelatine mit 4 EL Wasser (auch wenn auf der Packung 6 EL steht) in einer kleinen Schüssel verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Die Götterspeise mit 55 g Wasser in einen Topf bzw. den Mixtopf geben, die gequollene Gelatine, Chunky Flavour (und, wenn Sie gerne süßere Gummibärchen möchten, Xylit dazu) und alles auf ca. 50°C erwärmen (Thermomix: 3 Minuten/50°C/Stufe 2 ab und zu mit dem Spatel rühren, damit alles Pulver und vom Messer und Mixtopfrand gelöst wird). Währenddessen das Proteinpulver mit 45 g Wasser in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen auflösen (vorsichtig, damit nicht zu viel Schaum entsteht). Das Proteinwasser zur Gelatine-Götterspeisen-Mischung in den Topf bzw. Mixtopf geben und alles mit ca. 50°C erwärmen bis sich alles gelöst hat (Thermomix: ca. 1 Minute/50°C/Stufe 2). Sobald sich alles aufgelöst hat, den Quark ohne viel Schaum untermischen (Thermomix: Stufe 2). In Silikonförmchen füllen und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kühl stellen.