



## Joghurt-Gums

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

**Portionsgröße:** ca. 280 g

### Zutaten

4 EL Wasser (45 g)  
1 Pckg. Gelatine gemahlen  
100 g Sirup (zum Beispiel: Kirsche)  
1 Pckg. Götterspeise (zum Beispiel: Waldmeister)  
1 EL Zucker oder Birkenzucker  
100 g Quark (ersatzweise Joghurt)

Außerdem:

Silikonförmchen

### 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 Sirup in einen Topf bzw. den Mixtopf geben, die gequollene Gelatine und Zucker oder Xylit dazu. Alles auf ca. 50°C erwärmen bis sich alles ganz aufgelöst hat (Thermomix: ca. 4 Minuten/50°C/Stufe 2 ab und zu mit dem Spatel rühren, damit alles vom Messer und Mixtopfrand gelöst wird). Sobald sich alles aufgelöst hat, den Quark ohne viel Schaum untermischen (Thermomix: Stufe 2). Die Joghurt-Gums in Silikonförmchen füllen und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kühl stellen.

### Notizen

ca. 10 g Protein/100 g (bei Verwendung von Quark)