

## Proteineis selber machen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

60  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Proteineis

300 g Skyr  
150 g Magerquark  
50 ml Milch (3,5% Fettanteil)  
50 ml Sahne  
60 g Erythrit (gemahlen)  
60 g Xylit (gemahlen)  
1 g Johannisbrotkernmehl  
Himbeeren (optional als Topping)

#### Besonderes Zubehör

Eismaschine

Wenn es um **Proteineis** geht, mache ich keine Kompromisse. Es muss cremig sein, proteinreich und auf der Zunge zergehen. Raffinierten Zucker sollte es im besten Falle auch nicht enthalten. Der Plan ist ja schließlich, ein **paar Kalorien einzusparen** ohne auf genialen Eisgenuss zu verzichten. Achtest du auf deinen **täglichen Eiweißbedarf**? Dann ist dir die goldene Regel der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* wahrscheinlich schon bekannt: Mindestens 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sollte jeder Mensch täglich zu sich nehmen. Sportlich-aktive Personen setzen sogar auf

eine erhöhte Proteinzufuhr von bis zu 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Aber keine Sorge, um auf deine täglichen Proteine zu kommen, musst du dich nicht ausschließlich von Shakes und Low Carb Gerichten ernähren! Stattdessen gönnst du dir ganz bewusst eine Portion dieses cremigen Proteineis. Dank Skyr und Quark ist das Low Carb Eis der perfekte Snack für jeden Fitness-Foodie!

- 1 -

Gemahlenes Erythrit, Xylit und Johannisbrotkernmehl miteinander vermischen. Skyr, Quark, Milch und Sahne dazugeben und alles mit einem Schneebesen glatt rühren.

- 2 -

Eismasse für ca. 30-45 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Zwischendurch testen, ob bereits die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fertiges Eis optional mit Himbeeren servieren.