

Wie wäre es mit einem erfrischend sommerlichen Salatschaum?

## Zubereitung:

Alle Zutaten, außer SPUMA instant, fein pürieren. Die Masse anschließend durch ein Sieb streichen, gemeinsam mit SPUMA instant in einen 0,5l Whiper füllen und mit einer Patrone begasen. Nochmals kräftig schütteln und in ein Glas aussprühen.



## Zutaten für ca. 8 Portionen:

200g Romana Salatherzen

1 Salatgurke, geschält (280g)

Kräuter nach Belieben

25g Essig (z.B. Balsamico Bianco)

60g Joghurt

100ml Wasser

25ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zucker

4 große Dosierlöffel SPUMA instant

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100g:

Energie kJ	Energie Kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Zucker mg	Fett g	Gesättigte Fettsäuren g	Ballaststoffe mg	Natrium mg	Cholesterol mg
236,0	56,0	1,1	3,3	3,2	4,3	0,7	1,7	39,1	0,4