

Rote Bete Espuma auf Schmandcreme

seneoPro®

Für 4 Personen:

Rote Bete Espuma

250 g Rote Bete-Saft, frisch gepresst

100 g Apfelsaft, frisch gepresst (säuerlich)

15 g Balsamico Essig

30 g Honig

15 g Meerrettich oder Wasabipaste

1 DL Spuma instant

Schmandcreme

200 g Schmand

50 g Milch

1 TL Weißweinessig

1 Prise Salz und Pfeffer weiß gemahlen

Zubereitung:

Den Apfel und die Rote Bete entsaften. Frische Rote Bete verwenden, gegarte Rote Bete lässt sich nicht entsaften (alternativ können auch Direktsäfte verwendet werden).

Mit Honig und Meerrettich glattrühren, anschließend mit 2 Dosierlöffeln Spuma instant vermischen. Die Masse in einen ½ l iSi Whipper füllen. Mit einer Patrone füllen, gut schütteln, bei Bedarf servieren.



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

| Energie kJ | Engergie Kcal | Eiweiß g | Kohlenhydrate g | Zucker g | Fett g | Gesättigte Fettsäuren g | Ballastst. mg | Natrium mg | Cholesterol mg |
|------------|---------------|----------|-----------------|----------|--------|-------------------------|---------------|------------|----------------|
| 540,0 | 129,0 | 1,5 | 9,9 | 9,2 | 9,2 | 5,5 | 0,2 | 174,0 | 27,3 |

food innovations gmbh
biozoon.

www.biozoon.de/shop
www.smoothfood.de
info@smoothfood.de

Fischkai 1
27572 Bremerhaven
Tel.: +49-471-929285-0
Fax.: +49-471-929285-19

smooth **food**
moderne Ernährungskonzepte
im Alter und bei Krankheit