

Gummibärchen Low Carb

Kategorien: Baby's, Backen

Zutaten für: 45 Stück

200	ml	Wasser
2	Pack.	Sofortgelatine
1	Pack.	Götterspeise nach Wahl, ohne Zucker
100	Gramm	Magerquark
3	Essl.	Xylit (Birkenzucker oder Zucker), light

Anleitung:

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 5 Min. Ruhezeit: ca. 5 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: ca. 316 kcal

Bringt die 200 ml Wasser zum Kochen. Nehmt den Topf vom Herd und rührt die Sofortgelatine und die Götterspeise in das Wasser hinein. Ich habe hier Pulver für Zitronengötterspeise ohne Zucker genommen. Lasst die Masse circa fünf Minuten ruhen. Fügt den Magerquark der Masse hinzu und süßt alles mit Xucker light.

Die Masse reicht für drei Silikonformen mit jeweils 15 Formen. Ihr bekommt also circa 45 Gummibärchen heraus.

Hinweis: Die Masse hat insgesamt 316 kcal. Daher hat ein Gummibärchen circa 7 kcal. Hier könnt ihr also bedenkenlos schlemmen und naschen.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann