



Vanilleeis KETO | Perfecto-X ohne Zuckerzusatz

Cremiges Vanilleeis Rezept KETO geeignet mit Perfecto-X ohne Zuckerzusatz.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g

Brennwert in kcal	189
Fett	12,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren	7,8 g
Kohlenhydrate	17,3 g
- davon Zucker	1,9 g
- davon mehrwertige Alkohole	15,4 g
Ballaststoffe	5,5 g
Eiweiß	2 g
Salz	0,1 g

Zutaten für 1000 g:

440 g Sahne 30 % 330 g Wasser 100 g Perfecto-X 15 g X-Bindemittel-Perfecto 110 g Xylit 3 g gemahlene Vanille (alternativ 2 Vanilleschoten) 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten mischen (Auch die Vanille).-- Wasser, Sahne und die trockenen Zutaten mixen und alles zusammen unter stetigem rühren aufkochen und 10 Min. bei niedriger Temperatur (ideal 85 °C) ziehen lassen. Gelegentlich umrühren. Vorsicht, dass es nicht anbrennt!-- Den Eismix mindestens 60 Min. im Kühlschrank reifen lassen.-- Das Eis nun mit einer Eismaschine oder der Handmethode einfrieren. #Hinweis# Wer keine gemahlene Vanille hat, kann auch das Mark von 2 Vanilleschoten nehmen. Die Schoten mit aufkochen und nach dem Reifen raus nehmen.