

BamBam's Corner

Die Fitnessküche

von Erik „BamBam“ Dreesen

Sommer, Sonne, Strand und Meer. Auch wenn nicht jeder in diesen Tagen seinen Urlaub im Süden verbringt und bei einem Eis am Strand die Sonne genießt, so gibt es doch auch daheim (fast) nichts schöneres, als an einem warmen Sommertag auf dem Balkon oder im Garten zu sitzen und eine schöne, kalte Nachspeise zu genießen. Kühl, süß und lecker soll es sein.

Nachdem bereits in BMS-Magazin Nr. 10 das für hohe Temperaturen perfekte Eisrezept abgedruckt wurde, finden Sie in dieser Ausgabe einmal zwei raffinierte Kaltspeisen, die mindestens genauso in der Lage sind ein wenig Urlaubsfeeling auch in heimische Gefilde zu zaubern. Dabei passen sie durch ihren niedrigen Fettgehalt perfekt in eine leichte Ernährung, wie sie von den meisten Sportlern besonders im Sommer bevorzugt wird.

Zum einen wäre da die Cappuccino-Creme, die aus etwas Quark, Joghurt und Buttermilch eine leckere Speise mit dem kleinen Italien zaubert. Ich garantiere Ihnen, wenn Sie einmal mit dem Naschen angefangen haben ist die Schüssel schneller leer, als sie gucken können.

Das zweite Rezept dieser Ausgabe wiederum ist perfekt, wenn Sie einmal Besuch haben und bei einem gemütlichen Gläschen an einem lauen Abend zusammensitzen. Der Erdbeerschaum ist so locker und leicht, daß er auf der Zunge geradezu zergeht. Noch dazu sieht er dekorativ aus und besteht aus so gut wie 100% Frucht. Aber natürlich auch für einen selbst ist dieses Rezept immer eine Sünde wert. Wobei, wieso eigentlich Sünde, passt es doch perfekt in eine bodygerechte Ernährung.

So macht der Sommer gleich noch einmal so viel Spaß.

Wie immer finden Sie übrigens die Rezepte der vergangenen Ausgaben, so wie z.B. das Eisrezept aus BMS-Magazin Nr. 10, aber auch viele weitere auf der Seite <http://www.bambamscorner.com> im Internet.

Guten Appetit...



Erdbeerschaum

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Erdbeeren (frisch oder Tiefkühlware)	600 g	4,8 g	39,0 g	24 g	198
Eiklar	3 Stück	11,0 g	0,7 g	0,2 g	55
Gelatine, gemahlen	1 Päckchen	7,6 g	0,0 g	0,0 g	31
Flüssigsüßstoff, Vanillearoma					
Gesamt		23,4 g	39,7 g	2,6 g	284

Zubereitung

Erdbeeren ggf. auftauen. Frische Erdbeeren waschen. Ein paar schöne zur Garnierung aussuchen, den Rest mit 1 Essl. Süßstoff und 6-8 Tropfen Vanillearoma pürieren, bei den frischen Erdbeeren hierfür eventuell etwas Wasser zufügen. Die Gelatine nach Vorschrift mit 4-5 Essl. Wasser anrühren und erhitzen. Anschließend mit weiteren 100 ml Wasser in das Erdbeerpüree langsam einrühren. Danach kaltstellen, bis die Masse langsam andickt.

Zwischenzeitlich die Eiklar mit einem Handmixer sehr steif schlagen. Wenn die Masse anzudicken beginnt, die Eiklar gut unterheben (ruhig mit dem Handmixer, um eine schaumige Konsistenz zu erreichen). In Servierschüsselchen oder -gläser füllen, und im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Verzehr mit den zurückbehaltenen Erdbeeren garnieren. Die Angaben reichen für etwa 4-6 Portionen.

Ein Tipp:

Wenn Sie Tiefkühlware verwenden, dann sollten Sie keine billige nehmen, die beim Auftauen eine undefinierbare Masse ergibt. Die Erdbeeren sollten einzeln eingefroren sein.

Natürlich kann man dieses Rezept auch prima mit Pfirsichen, Himbeeren oder auch Heidelbeeren machen. Bei letzteren beiden sollten Sie aber das Fruchtpüree durch ein Sieb geben, um die Kerne zu entfernen.

Und noch ein Tipp:

Stellen Sie die fertigen Gläser nach dem Festwerden doch einfach mal in den Gefrierschrank. Sie erhalten ein lockeres Erdbeereis, das in der Fruchtigkeit kaum zu überbieten ist.



Cappuccino-Creme

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Quark (Magerstufe)	500 g	65,0 g	17,5 g	1,0 g	380
Joghurt (entrahmt, 0,1% Fett)	150 g	6,5 g	7,4 g	0,2 g	59
Buttermilch	300 ml	10,5 g	14,4 g	1,5 g	117
Proteinpulver (80%, Vanille)	100 g	82,0 g	5,0 g	3,2 g	377
Espresso	1-2 Tassen				
Ggf. 1 Teel. Kakaopulver, Flüssigsüßstoff					
Gesamt		164,0 g	44,3 g	5,9 g	933

Zubereitung

Quark mit Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Quirl gut vermischen. Das Proteinpulver zusammen mit der Buttermilch als Proteinshake mixen und zum Joghurt-Quark geben. Nun noch 1-2 Tassen Espresso dazugeben und das ganze ggf. mit etwas Flüssigsüßstoff abschmecken.

In kleinen Schälchen servieren und mit 1 Teelöffel Kakaopulver über ein Sieb bestäuben. Kalt servieren.

Die Angaben reichen für etwa 4-6 Portionen.

Ein Tipp:

Wenn Sie keine Espressomaschine zur Verfügung haben, dann können Sie auch 2 Tütchen ungesüßten löslichen Cappuccino (z.B. von Nescafé) nehmen.

