

Softcreme

Margarine & Co selber machen

Softcreme:

Die Softcreme aus diesem Rezept wird nicht fest. Auf Grund des hohen Wassergehaltes eignet sie sich nicht zum braten oder Backen. - Die Softcreme eignet sich hervorragend zum bestreichen von Brot und Brötchen.

Die Zutaten:

50g Sonnenblumenöl
150g Rapsöl
200g Wasser
10g Lecithin
10g Johannisbrotkernmehl

Softcreme						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
kcal	1849	In %	49,7	0,4	0,4	2,9
kJ	7741	In g	209	2	2	12
pro 100g						
Kcal	440	in g	49,7	0,4	0,4	2,9
kJ	1843					

Margarine

Die Margarine aus diesem Rezept wird fest, dennoch Streichfähig. Man kann sie zum backen nehmen, ich empfehle jedoch einfach auf die reinere Form - dem Öl (z.B. Rapsöl) - aus zu weichen.

Die Zutaten:

140g Kokosfett
70g Sonnenblumenöl
220g Rapsöl
50g Wasser
10g Lecithin
10g Johannisbrotkernmehl

Margarine						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
kcal	3867	in %	87,3	0,1	0,3	1,5
kJ	16190	in g	289	0,7	1,3	7,4
pro 100g						
Kcal	773	in g	57,8	0,14	0,26	1,48
kJ	3238					

Streichfett

Das Streichfett aus diesem Rezept wird fest, dennoch Streichfähig. Man kann es zum backen nehmen, ich empfehle jedoch einfach auf die reinere Form - dem Öl (z.B. Rapsöl) - aus zu weichen.

Die Zutaten:

100g Kokosfett
85g Sonnenblumenöl
95g Rapsöl
200g Wasser
10g Lecithin
10g Johannisbrotkernmehl

Streichfett						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
kcal	2555	in %	57,6	0,1	0,3	1,5
kJ	10697	in g	289	0,7	1,3	7,4
pro 100g						
Kcal	511	in g	57,8	0,14	0,26	1,48
kJ	2139					



Die Zubereitung:

- Kokosfett (wenn im Rezept angegeben) in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen.
- Lecithin in das Wasser geben und ca. 15 Minuten weichen lassen. Alternativ: mit einem Pürierstab oder im Mörser zerkleinern.
- Wasser-Lecithin-Mischung in eine Rührschüssel geben.
- Johannisbrotkernmehl unter Rühren hinzugeben.
- Öl zugeben und alles gut miteinander Verrühren.
- Emulsionen mit Kokosfett im Wasserbad kalt rühren.
- Abfüllen und im Kühlschrank durch kühlen lassen.

Haltbarkeit und Lagerung:

- In Glas, Keramik- oder Porzellanschüsseln abfüllen.
- Abgedeckt im Kühlschrank ist die Margarine / Softcreme mindestens 4 Wochen haltbar.
- Portioniert und eingefroren kann man sich bevorraten. - Einfach nach Bedarf im Kühlschrank auftauen lassen.

QR-Code scannen und Video schauen!

