

PROTEIINI- JÄÄTELÖT

Pakastetuista marjoista, hedelmäpaloista ja heraproteiinijauheesta syntyy sauvasekoittimella arkiherkusta menevää proteiinipitoista jäätelöä. Kun mukaan lisää hiukan jotain hyvälaatuista rasvaa, lopputulos on kermaisen täyteläinen. Pehmistä voi valmistaa myös tehosekoittimella, mutta silloin joutuu yleensä käyttämään enemmän nestettä ja lopputulos on pirtelömäisempi.

Proteiinijäätelöiden "salainen ainesosa" on nimensä mukaisesti heraproteiinijauhe, ilman sitä tuloksena on sorbetta.

Heraproteiinijauheen avulla jäätelöstä voi valmistaa myös *kuohkeaa pehmismäistä vaahtoa, kun ensin soseuttaa jäiset ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi ja sen jälkeen vatkaa seosta noin minuutin sähkövatkaimella.*

Proteiinijauhetta löytyy nykyisin pikkukaupoistakin. Valitse *maustamaton tai steviolalla makeutettu vaniljanmakuinen jauhe*, niin voit valmistaa helposti eri makuisia jäätelöitä. Vältä keinotekoisia makeutusaineita, kuten aspartaamia ja sukraloosia sisältäviä jauheita.



3 RAAKA-AINEEN MANSIKKAJÄÄTELÖ

200 g pakastemansikoita
1 dl vaniljanmakuista tai maustamatonta heraproteiinia
1/3 dl kermaista kookosmaitoa (mieluiten juoksevaa tetrasta, ei tölkkiversio)
(halutessa tuoretta tai kuivattua minttua tai piparminttuaromia)

Soseuta kaikki ainekset tasaiseksi jäätelöksi.

3 RAAKA-AINEEN ANANASPEHMIS

200 g paloina pakastettua *tuoretta* ananasta
1 dl maustamatonta tai vaniljanmakuista heraproteiinijauhetta
1/3 dl kermaista kookosmaitoa

Soseuta kaikki ainekset tasaiseksi jäätelöksi.

SUOLAISEN MAKEA PEHMIS

Suolaisen tahinin tai pähkinävoin ja makean banaanin yhdistelmä on koukuttava. Jos pidät tahinista, kokeile rohkeasti sitä.

1,5 kypsää banaania paloina pakastettuna
1 rkl suolattua tummaa tahinia (Urtekram) tai maapähkinävoita
3/4 dl heraproteiinijauhetta
(2 tuoretta taatelia kivet poistettuna)

Soseuta pakastetut banaaninpalat ja tahini tasaiseksi sauvasekoittimella. Syö saman tien tai laita hetkeksi pakastimeen.



"KERMAJÄÄTELÖ"

1,5 kypsää banaania pakastettuna
1 rkl mantelivoita (esim. Foodin)
½ dl heraproteiinijauhetta

Soseuta kaikki ainekset tasaiseksi jäätelöksi.

MANGO-SITRUUNAJÄÄTELÖ

100 g kypsää mangoa pakastettuna (mieluiten itse pakastettu, niin saa varmasti makeaa ja kypsää, valmiskuutiot ovat usein raakoja)
½ banaani paloina pakastettuna
1 - 2 tl raastettua (luomu)sitruunankuorta
¾ dl heraproteiinijauhetta
3 rkl kermaista kookosmaitoa

Raasta koko sitruunankuori ja pakasta loput myöhempään käyttöön. Soseuta tasaiseksi jäätelöksi.

MINTTUJÄTSKI

100 g kypsää banaania paloina pakastettuna
100 g kypsää päärynää paloina pakastettuna
½ kypsä avokado (tai 0,3 dl kookosmaitoa)
0,3 dl jotakin kasvimaitoa (jos käytät kookosta, ei tarvita)
1 rkl kuivattua minttua tai 100 % minttuteen lehtiä
¾ dl heraproteiinijauhetta

Soseuta kaikki ainekset tasaiseksi jäätelöksi.



VADELMAJÄÄTELÖ

1 palasina pakastettu kypsä päärynä tai 100 g mangoa pakastettuna
½ kypsä avokado
1 dl pakastettuja vadelmia
½ dl mantelimaitoa
½ dl (maustamatonta) heraproteiinijauhetta

Sekoita sauvoasekoittimella tasaiseksi. Jos haluat ekstrakuohkeaa, vatkaa kohmeinen seos vielä vatkaimella vaahdoksi.

PROTEIINIMOUSSE

Heraproteiinijauheesta ja pakastemarjoista ja/tai pakastetuista hedelmäpaloista syntyy erinomainen pehmistä muistuttava proteiinivaaho. Tämä "moussemainen" vaaho on noussut monien suursuosikiksi. Voit valmistaa soseuttamalla ensin sauvasekoittimella ja vatkaamalla sen jälkeen noin minuutin sähkövatkaimella. Valmistus on helppoa (ja sen vähäisenkin vaivan arvoista), vaikka ohje saattaa kuulostaa työläältä. Jäätelön koostumus moninkertaistuu vatkatessa, annoskoko on helposti noin 0,75 – 1 litra.

Perusohje:

- * 150 - 200 g valitsemiasi pakastettuja marjoja ja/ tai hedelmäpaloja
- * ¾ dl heraproteiinijauhetta (maustamaton tai vanilja)
- * ¼ - ½ dl kasvimaitoa tai maitoa (tehosekoittimella tehtäessä tarvitsee usein 1 - 1,5 dl)
- * Jotain rasvaa (tekee vaahdosta täyteläisemmän): 1 rkl pähkinä- tai mantelivoita, tahinia, 2 rkl kookoskermaa, ½ kypsä avokado tai 2 tl soijalesitiiniä
- * (2 - 3 kuutiota pakastepinaattia; ei maistu lopputuloksessa mutta tuo reilusti lisää ravintoaineita)

Soseuta ainekset sauvasekoittimella kohmeiseksi massaksi ja vatkaa noin minuutti sähkövatkaimella, kunnes hera saa moussen kuohkeutumaan ja tilavuus kasvaa reilusti. Voit tehdä vaahdon kokonaisuudessaan myös yhdellä laitteella tehokkaassa tehosekoittimessa, mutta tämä kestää edellä mainittua tapaa kauemmin, koska massa joutuu kaapimaan sekoittimen reunoilta useampaan kertaan.

Hyviä makuyhdistelmiä (lisää myös heraproteiinijauhe, nesteloraus ja halutessasi pari kuutiota pakastepinaattia):

- ★ Banaani-päärynä-avokado-piparminttu
- ★ Mango-mustikka-avokado/maapähkinävoi
- ★ Vadelma-mango-avokado
- ★ Vadelma-banaani-tahini
- ★ Mustikka-banaani-lakritsijauhe-avokado
- ★ Puolukka-banaani-avokado-lakritsijauhe
- ★ Mustikka/ puolukka-banaani-tumma kaakao-avokado
- ★ Puolukka-iso kypsä päärynä-avokado
- ★ Mansikka-banaani-maapähkinävoi
- ★ Mansikka-kuorineen keitetty punajuuri-maapähkinävoi

Vinkki! Käytä kypsiä hedelmiä ja avokadoa, niin saat onnistuneen lopputuloksen.



Sanni Massinen

