

# Sahnesteif - Sahnestandmittel

selbst hergestellt ohne E-Nummern-Inhaltsstoffe

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Für einen 75-g-Vorrat, der dann für viele Liter Sahne reicht, benötigst du lediglich diese Zutaten:

25 g Johannisbrotkernmehl  
50 g Staubzucker

Herstellung:

1. Gib beides in ein kleines Schraubglas das du nach dem Verschließen ordentlich schüttelst.
2. Fertig!
3. Für die Zubereitung von einem Viertelliter Schlagrahm einfach einen bis zwei Teelöffel der Mischung zum Rahm geben.

## Warum selber machen?

Handelsübliches Sahnesteif enthält neben Zucker (Dextrose) als Hauptzutaten chemisch modifizierte Stärke (E 1412) und das Trennmittel (Calciumphosphate (E 341)) und sowie das Trennmittel, um ein Verkleben der Zutaten zu verhindern.

Verbraucherschützer raten von einem übermäßigen Verzehr des Lebensmittelzusatzstoffes ab, das von Seiten des Gesetzgebers aber als unbedenklich eingestuft wird.

