



## Ziger aus Molke

Durch erhitzen und Säurezugabe fällen wir das wertvolle Albumin (Ziegerstoff) aus.

- 1.5 Ltr. Molke auf 95° C in einem Kochtopf erwärmen.
- Zugabe von 1 Teelöffel Milchsäure.
- Vorsichtig die Milchsäure kurz unterziehen und danach 30 Minuten stehen lassen.
- Jetzt giessen wir die Molke in einen Krug und fangen den Zieger mit einem in einem darin eingelegten Gazetuch auf.
- Binden Sie das Tuch zu einem Beutel zusammen und lassen es aufgehängt über dem Abwaschbecken etwa 4 Std. abtropfen.

Geniessen Sie den Ziger roh mit Aromat und Schnittgewürzen.

Wenn Sie den Zieger für die Herstellung von Süsscreme oder zur Verbesserung der Wassertragkraft bei der Joghurtherstellung verwenden, müssen Sie ihn mit einem Mixer sämig quirlen.

Molkeneiweiss (Albumin) ist für die Ernährung äusserst wertvoll und wird von Kraftsportlern als Muskelbaustoff verwendet. Im Weiteren enthält das Albumin rund acht essentielle ( lebensnotwendige ) Aminosäuren.

Weitere Eigenschaften sind eine hohe Wassertragkraft und ein Mundgefühl eines hohen Fettgehaltes.

### Hilfsmittel:

- Technisch reine Milchsäure
- Gazetuch
- Thermometer
- Kochtopf
- Holzkelle

### **Vanillecreme**

100 g glatt gerührtes Molkeneiweiß

25 g Zucker

50 Magerjoghurt

Vanillin (Vanillezucker) nach Geschmack etwas gelbe Lebensmittelfarbe mit Zitronensäurelösung abschmecken

### **Schokocreme**

100 g glatt gerührtes Molkeneiweiß 27 g Zucker

2 g Magerkakao

20 g Kochschokolade

50 g Magerjoghurt mit Vanillin und Zitronensäure abschmecken

### **Kaffeecreme**

100 g glatt gerührtes Molkeneiweiß 27 g Zucker

1/4 Tasse starker, schwarzer Kaffee mit Vanillin und Zitronensäure abschmecken (nicht zu sauer)

### **Erdbeercreme**

100 g kg glatt gerührtes Molkeneiweiß 25 g Erdbeermarmelade

50 g Magerjoghurt 10 g Zucker

etwas rote Lebensmittelfarbe

mit Vanillin und Zitronensäure abschmecken,