

Protein-Powered Sweets made with U.S. Whey Protein

미국산 유청 단백질을 이용한 단백질 강화 스위트



Part1. 유청 단백질 소개

Part2. 유청 단백질과 환경지속성

Part3. 미국산 유청 단백질을 활용한 스위트 레시피



Part1. 유청 단백질 소개

1. 유청 단백질이란?

유청 단백질은 건강을 위한 스마트한 선택

유청 단백질은 소의 원유에 포함된 단백질 중 하나입니다. 치즈 가공 과정 중 카세인 단백질은 치즈가 만들어지는 커드로, 유청 단백질은 액체 상태로 남습니다. 그 후 필터를 사용하여 간단한 물리적 분리 과정을 통해 액체형의 유청 단백질은 다양한 단백질 레벨의 분말 형태로 농축됩니다.

유청 단백질은 다양한 응용과 맛으로 광범위하게 적용할 수 있는 기능성과 제형성, 다른 성분을 방해하지 않는 중립적인 맛, 그리고 과학적으로 뒷받침되는 높은 영양 품질의 제품에 적합합니다. 연구에 따르면 고단백질 식단의 일부로 유청 단백질은 건강한 노화, 체중 관리, 운동 후 회복, 근육 유지, 그리고 근살 없는 근육을 만드는 데 도움을 줄 수 있습니다.

유청 단백질의 종류

유청 단백질 파우더는 다양한 제품 용도에 맞게 여러가지 단백질 레벨로 제공됩니다. 약 34~89% 단백질을 함유한 농축 유청 단백질(WPC), 최소 90%의 단백질을 함유한 분리 유청 단백질(WPI) 등 다양한 단백질 레벨의 분말 형태가 존재합니다. WPC80과 WPI는 영양, 체중 및 체력에 신경 쓰는 소비자들이 선택하며, 양질의 단백질 부스트를 위한 건강 관련 제품의 제조자들에게 일반적으로 인기 있는 제품입니다.

또 다른 유청 단백질 종류로 '펩타이드'로 알려진 소수 아미노산이 연결된 형태로 분해될 때 생산되는 가수분해 유청 단백질(WPH)이 있습니다. 일반 농축 유청 단백질은 거품이 잘 나고 유향이 잘 되는 것에 비해 가수분해 유청 단백질은 시간이 지나도 단단해지는 것을 방지해주기 때문에 바(bar) 제품에 적합합니다.

유청 단백질의 기능 및 종류에 대해 더 알아보기 위해 아래 웹사이트를 방문해주세요.

<https://www.thinkusadairy.org/ko-kr/home/products/whey-protein-and-ingredients/whey-categories>

<https://www.thinkusadairy.org/ko-kr/home/products/whey-protein-and-ingredients/using-whey>

2. 왜 유청 단백질을 섭취해야 할까?



유청 단백질은 고품질의 완전한 단백질 공급원

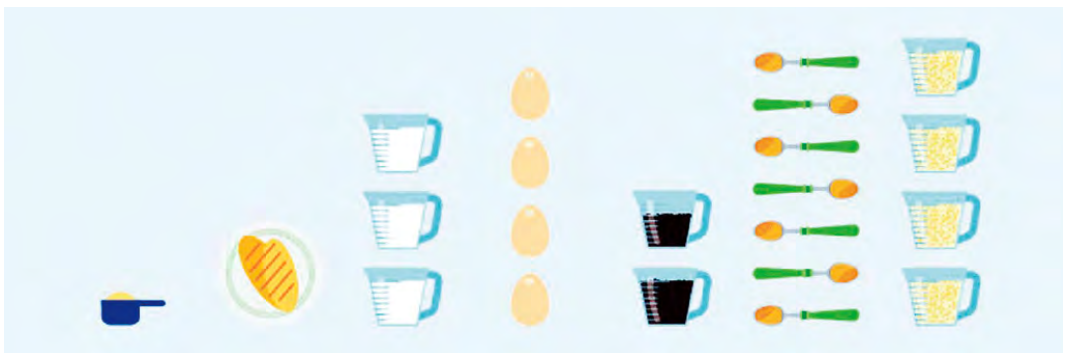
단백질은 우리의 일상 식단을 구성하는 필수 영양소입니다. 단백질은 다양한 동물성과 식물성 식품에서 찾아볼 수 있지만 단백질 품질에 있어서는 차이가 있습니다. 인체가 필요로 하는 모든 필수 아미노산을 제공하는 단백질이 바로 양질의 단백질입니다.

그 중에서도 유청 단백질은 쉽게 소화될 수 있고 인체가 필요로 하는 필수 아미노산, 비 필수 아미노산과 높은 함량의 분자 사슬 아미노산을 함유하고 있습니다. 또한 유청 단백질은 근육 합성을 촉진하는 류신 함량이 높다는 점에서도 주목을 받습니다

건강한 노화를 위한 유청 단백질

한국과 같이 급속하게 고령화되는 사회에서는 근육감소증(Sarcopenia)의 위험 감소를 위해 충분한 양질의 단백질 섭취가 중요합니다. 이러한 근육량 감소는 나이가 들어서도 적극적으로 독립적인 신체 활동을 하고자 하는 노년을 비롯하여 이르면 30대와 40대 부터 시작될 수 있으며, 이는 삶의 질을 좌우할 수 있습니다. 식품 제조업체들은 미국산 유청 단백질로 만든 단백질 강화 제품을 통해 이에 긍정적인 효과를 낼 수 있으며, 소비자들은 이러한 제품을 아침, 점심, 저녁 또는 간식 시간에 섭취하면서 일일 식단에서 부족했던 단백질 양을 채울 수 있습니다.

[25g 단백질을 섭취하려면]



분리유청 단백질
1스쿱

닭 가슴살
113g

저지방 우유
3컵

달걀
4개(큰것)

검정콩
1 3/4컵

땅콩 버터
7 테이블스푼

귀리밀
4컵

120 칼로리
2.9g 류신
12.5g EAA

140 칼로리
2.1g 류신
11.0g EAA

250 칼로리
2.3g 류신
11.5g EAA

290 칼로리
2.2g 류신
11.2g EAA

380 칼로리
2.2g 류신
10.2g EAA

660 칼로리
1.7g 류신
7.2g EAA

670 칼로리
2.0g 류신
9.9g EAA

3. 유청 단백질 시장과 제품들

유청 단백질이 단순히 스포츠 영양 제품 또는 유아용 제품으로만 사용된다고 생각하기 쉽습니다. 하지만 최근 유청 단백질은 다양한 식품 제조에 적용되고 있으며, 유청 단백질을 사용한 신제품도 활발하게 출시되고 있습니다. 신제품 출시 추이를 발표한 Innova Market Insights에 따르면 2020년 글로벌 시장에서 7,400개 이상의 유청 단백질을 이용한 신제품이 출시되었고, 이는 2015년에 비해 거의 두 배 가까이 늘어난 수치입니다. Innova Market Insights 데이터는 또한 유청 단백질 신제품 출시는 전 세계에서 활발하게 일어나고 있는데, 지난해 출시된 제품 중 1/3은 서유럽에서, 1/5는 아시아에서 나왔다고 밝혔습니다. 유청 단백질 적용 제품은 한국에서도 역시 인기로 국내에서는 2020년 유청 단백질 적용이 2019년 대비 45% 증가해 새로운 기록을 세웠습니다.

유제품 단백질 제품과 70가지 식물성 단백질 성분을 원료로 제조한 제품을 비교해보면, 유제품 단백질이 가장 우위를 유지하고 있다는 사실을 알 수 있습니다. 2020년 기준 전 세계에서 출시되었던 유제품 단백질을 원료로 하는 제품은 식물성 단백질로 만든 제품보다 3,000개 많았습니다. 지역적으로 보면 북미, 유럽, 중동 및 아프리카에서 유제품 단백질 제품의 출시가 식물성 단백질 제품의 출시 수준을 앞질렀습니다. 또한 일상적으로 대두 단백질 식단이 전통인 아시아에서도 2020년 유제품 단백질 제품 출시 수준은 식물성 단백질과 비슷한 수준이었습니다.

유청 단백질의 인기는 계속되고 있으며, 많은 기업들이 단백질 강화 제품을 출시하고 있습니다. 고단백 제품 중 유제품 단백질을 이용한 제품의 출시가 가장 많았습니다. 이는 마일드한 풍미의 유청 단백질이 다양한 재료와 향, 맛, 질감이 잘 어울려져 유제품, 시리얼, 빵, 과자, 디저트, 스낵 등 제품에 활용이 가능하기 때문입니다.

Part2. 유청 단백질과 지속가능성

1. 미국 낙농업의 친환경적인 우유 생산

더 적은 물과 토양 그리고 탄소 발자국으로

더 많은 우유를 생산하는 미국 낙농업

낙농업의 지속가능성 분야의 글로벌 리더로서 미국 낙농업계는 건강한 사람, 건강한 공동체와 건강한 지구를 추구하고자 오랫동안 노력해왔으며, 더 적은 자원으로 더 많은 우유와 유제품을 생산하기 위해 적극적으로 노력하고 있습니다. 그 결과는 아주 긍정적이는데, 예를 들어 2020년 한 과학 전문 잡지는 10년 전에 비해 2017년 미국은 3.79리터의 우유를 생산할 때, 2007년 대비 30% 적은 물, 21% 적은 토양과 19% 적은 탄소 발자국을 남긴다고 밝혔습니다*. 이전에 비해 적은 젖소의 수로 뛰어난 생산 효율성을 자랑할 수 있는 것은 젖소의 안위, 사료의 향상, 축사의 개선 등 전반적인 낙농 환경에 대한 미국 낙농업자들의 철저한 관리와 혁신을 위한 지속적인 노력 덕분입니다.



2. 지속가능성에 대한 끊임없는 투자

미국 낙농가는 수세대에 걸쳐 최고의 농업 관행을 구축해왔으며, 우유 생산 및 가공 과정에서의 친환경을 위한 기술과 첨단 관리법 실행에 노력을 기울였습니다. 미국의 낙농업자들은 천연자원을 보호하면서 동시에 젖소를 편

출처) *Judith Capper JL, Cady RA. The effects of improved performance in the U.S. dairy cattle industry on environmental impacts between 2007 and 2017. J Anim Sci. 2020 Jan 1;98(1):skz291. doi: 10.1093/jas/skz291. PMID: 31622980; PMCID: PMC6978902.

[미국 낙농업이 지속 가능한 영양을 공급하는 방법]



안하게 해주는 것을 우선으로 하는 등 관리를 오랫동안 해왔습니다. 또한 미국의 우유와 유제품 가공 업체들은 물과 에너지 사용의 최소화, 온실가스(GHG) 배출량의 감소화, 폐기물을 이용한 가치 창출 등 환경을 위한 투자를 지속해서 확대하고 있습니다.

3. 지속가능한 공급과 품질 보증

미국은 세계 1위의 유청 단백질 단일국 생산국으로서 2020년에는 농축 유청 단백질과 분리 유청 단백질 270,000MT을 생산했습니다. 광활한 생산면적과 아낌 없는 연구개발비 투자, 세계적인 규모의 치즈 산업 등 유리한 조건을 고루 갖춘 덕분에 미국의 유청 산업은 계속된 성장을 거듭하며 글로벌 소비자들의 니즈를 맞춰줄 수 있는 역량을 가졌습니다.

미국의 유청 산업은 엄격한 생산 공정을 통해 미국산 유청 제품을 이용하는 구매자에게 안전하고 우수한 품질이 보증된 제품을 제공하고 있습니다.



미국유제품수출협회

(The U.S. Dairy Export Council®, USDEC)

미국 유제품 생산자, 제분기공업체 및 조합, 원료 공급업체, 그리고 수출업체들의 글로벌 무역 이익을 대표하는 비영리 독립 회원 기관입니다. USDEC은 사람, 지역사회 그리고 지구의 복지를 향상시키기 것을 목표로 하고 있습니다. 세계 최대의 유류생산국인 미국의 낙농 산업은 지속가능 농업으로 생산된 세계적 수준의 다양한 치즈와 영양가 있고 기능적인 유제품 원료(탈지분유, 유당 유청, 유단백 등)들의 확장되는 포트폴리오를 제공하고 있습니다. 또한 USDEC은 아시아 및 전 세계의 해외 지사를 통해 세계 바이어와 최종 사용자들과 직접 협력하여 고품질 유제품의 활용과 혁신적인 제품개발을 지원합니다.

Part3. 유청 단백질을 활용한 스위트 레시피



단백질 4g / 블랙베리 젤리 5개

*일반 젤리에 비해
단백질이 4배 많이 함유

Ingredients	Weight
블랙베리 쥬레	130g
레몬 쥬레	70g
설탕	20g
WPI	25g
가루 젤라틴	30g

블랙베리 젤리

_베리 실리콘 몰드 기준 35개 분량

How to Make

- 1 냄비에 블랙베리 쥬레와 레몬 쥬레, 설탕을 넣고 데운다.
- 2 ①에 WPI를 넣고 섞은 후 핸드 블랜더로 한 번 더 고루 섞는다.
- 3 ②를 60°C 정도로 데운 후 가루 젤라틴을 넣고 섞는다.
- 4 베리 실리콘 몰드에 채워 1시간 이상 굳힌다.

point

WPI를 섞을 때에는 핸드 블랜더로 곱게 갈며 섞어야 재료와의 결합이 좋아진다.

최근 2~3년 동안 한국에는 젤리 열풍이 불 정도로 다양한 질감과 색감의 젤리류가 인기를 얻고 있다. 특히 다양한 어린이, 성인, 노인을 포함해 다양한 연령대에 적합한 제품이 출시되고 있다. 빵이나 과자에 비해 원재료의 선명한 색감을 표현할 수 있는 젤리는 베이커리 매장에서 포인트를 줄 수 있을 것이다. 여러 가지 형태의 몰드를 이용하여 자신만의 특색 있는 제품을 만들 수 있다는 것도 장점이다.

새콤달콤한 블랙베리 쥬레를 사용하여 만든 단백질 젤리로 이동 중에도 손쉽게 섭취할 수 있도록 귀여운 단백질 부스트 젤리 형태로 만들었다. 입에 넣었을 때 고소한 유청 단백질의 맛과 상큼한 블랙베리와 레몬의 맛이 잘 어우러진다.

단백질 9g / 비스코티 3개

Ingredients	Weight
통밀가루	90g
WPC80 (농축 유청 단백질)	30g
베이킹소다	2g
달걀	55g
마스코바도 설탕	50g
소금	1g
망고푸레	30g
통아몬드	50g
건조 크랜베리	20g
건조 살구	40g



통밀 비스코티

_20개 분량

How to Make

- 1 볼에 달걀을 넣고 고루 풀어준다.
- 2 설탕과 소금을 넣고 설탕이 녹을 정도까지 휘핑기로 가볍게 섞는다.
- 3 망고 푸레를 넣고 섞는다.
- 4 통아몬드와 건조 크랜베리, 건조 살구를 넣고 섞는다.
- 5 체 친 통밀가루와 WPC, 베이킹소다를 넣고 가루가 보이지 않을 정도로 섞은 후 한 덩어리를 만든다.
- 6 두께 2cm, 길이 25cm 정도의 직사각형 모양을 만든다.
- 7 팬에 올려 160°C 오븐에서 15분 정도 1차 굽기를 한다.
- 8 ⑦을 한 김 식힌 후 1cm 간격으로 잘라 팬닝한다.
- 9 140°C 오븐에서 15분 정도 2차로 굽는다.

point

유청 단백질을 첨가하여 소비자의 입맛에 더 잘 맞는 비스코티를 만들 수 있을 뿐만 아니라 다양한 견과류와 건과일을 넣어 건강함을 부각시키고 또한 다채로운 맛과 식감을 표현할 수 있다.

비스코티는 달콤한 맛과 특유의 바삭바삭한 식감으로 커피와 함께 먹거나 커피에 찍어 먹기 좋다. 최근 들어 비스코티가 지속적으로 인기를 끌면서 비스코티의 시식 기회가 늘어나고 있다. 통밀 비스코티는 차와 와인 등을 포함한 커피 음료를 넘어 다양한 음료와의 페어링이 가능한 단백질 부스트로도 소비자에게 매력을 높일 수 있는 제품이다.

통밀가루에 마스코바도 설탕을 넣어서 은은한 단맛을 주었다. 또한 단단한 식감과 고소한 맛을 가지는 통밀 반죽 사이사이에 건조 크랜베리와 건조 살구가 들어가서 씹히는 질감과 새콤달콤한 맛의 포인트를 주었다.

단백질 8g / 블루베리 요거트 스콘 1개

Ingredients	Weight
박력분	200g
WPC80 (농축 유청 단백질)	30g
베이킹파우더	9g
설탕	30g
소금	3g
버터	90g
플레인 요거트	60g
우유	60g
냉동 블루베리	30g
오트밀	30g

블루베리 요거트 스콘

_7개 분량



How to Make

1 볼에 박력분, WPC, 베이킹파우더, 설탕, 소금, 버터를 넣고 스크래퍼를 이용해 곱게 다진다.

Tip 재료는 사용 전 냉장고에 넣어둬 차갑게 한다

2 ①의 버터가 팔알 정도의 크기가 되면 손으로 가볍게 비벼 모래알 정도의 크기까지 섞는다.

3 플레인 요거트와 우유를 잘 섞어 ②에 두 번에 나누어 넣으며 고루 섞는다.

Tip 푸드 프로세서를 사용하면 빠르고 편리하게 반죽할 수 있다

4 ③에 냉동 블루베리와 오트밀을 넣고 가볍게 섞는다.

5 80g씩 분할해 손으로 느슨하게 뭉친 후 팬닝한다.

6 1시간 정도 냉장 휴지한다.

7 170℃ 오븐에서 10분 굽고 160℃로 온도를 내려 15분 정도 굽는다.

8 ⑦에 *블루베리 콩포트를 곁들여 마무리한다.

*블루베리 콩포트

냉동 블루베리 200g 갈색 설탕 100g

WPI(분리 유청 단백질) 50g 물 20g 레몬즙 10g

1 냄비에 냉동 블루베리, 갈색 설탕을 넣고 수분이 70% 정도 날아갈 정도까지 끓인다.

2 미지근한 물에 WPI를 넣고 용해한 후 ①에 넣고 잘 젓는다.

3 레몬즙을 넣고 원하는 농도가 될 때까지 가열한다.

최근 한국의 디저트 시장으로 크게 나눈다면 빵에서 케이크까지 전반적인 제품을 모두 다루는 토탈형 베이커리와 스콘, 베이글, 도넛 등 특정 제품을 앞세운 전문점으로 나뉠 수 있다. 특히 SNS 등에 제품 사진을 올리는 것이 일상화되면서 작지만 보기 좋은 제품들이 인기를 얻고 있다. 스콘 역시 그 중 하나로 각 매장마다 자신의 특색을 가지는 다양한 스콘을 선보이고 있으며, 보다 다양한 건강적 이점을 제공할 수 있는 획기적인 기회가 될 수도 있다.

유청 단백질은 그 기반을 우유에 두고 있기 때문에 우유나 요거트가 들어간 제품에 잘 어울린다. 여기에 최근 들어 주목을 받고 있는 오트밀을 넣어서 심장에 좋은 섬유질과 풍미를 더했다. 또한 스콘과 함께 할 수 있는 블루베리 콩포트에도 유청 단백을 첨가하여 단백질 함량을 높이고 더욱 맛있게 먹을 수 있도록 했다.

point

WPI를 끓는 콩포트에 직접 넣으면 희석이 잘 되지 않는다. 콩포트에 섞기 전 꼭 미지근한 물에 녹여 넣어주자. 또 WPI와 블루베리 콩포트를 섞으면 색의 변화가 생긴다.

단백질 7g / 브라우니 1개

Ingredients	Weight
버터	100g
다크 초콜릿	140g
WPC80 (농축 유청 단백질)	30g
박력분	50g
코코아파우더	10g
달걀	110g
소금	1g
갈색 설탕	90g
바닐라 에센스	2g
카카오 넵스	30g
피칸 분태	30g



퍼지 브라우니

_가로×세로 6cm 기준 9개 분량

How to Make

- 1 다크 초콜릿과 버터를 중탕으로 녹인다.
- 2 ①에 WPC를 넣고 고루 섞은 후 핸드 블렌더로 섞어 유화시킨다.
- 3 다른 볼에 상온의 달걀, 소금과 갈색 설탕을 넣고 휘핑한다.
- 4 ③에 ②를 넣고 천천히 섞은 후 바닐라 에센스를 넣는다.
- 5 체 친 박력분, 코코아파우더를 넣고 섞은 후 카카오 넵스, 피칸 분태를 넣고 매끄럽게 섞는다.
- 6 가로×세로 18cm의 사각 틀에 유산지를 깔고 ⑤를 붓고 평평하게 만든다.
- 7 위에 카카오 넵스(분량 외)를 고루 뿌린 후 160℃ 오븐에서 15분 정도 굽는다.

point

이 공정에서는 녹인 초콜릿과 버터에 WPC를 넣고 매끄럽게 유화시키는 것이 중요하다. 3가지 재료가 잘 섞이지 않으면 식감에 영향을 줄 수 있으니 주의한다.

브라우니는 한국인의 입맛에 너무 달다고 느껴져서 주목을 못 받다가 대기업에서 브라우니 제품을 출시하면서 해외 관광객까지 대량 구매할 정도로 알려지면서 최근 들어 소비자가 친근감을 느끼고 있는 제품 중 하나이다. 이제 한국과 해외 소비자 모두에게 어필할 수 있는 다양한 맛, 질감, 건강까지 챙길 수 있는 제품이 되었다.

여기에서는 더 나은 옵션을 위해 단백질이 추가되었다. 또한 다크 초콜릿을 사용하여 단맛을 줄이고 갈색 설탕을 사용하여 풍미와 촉촉한 질감을 더하여 어른스러운 단맛을 강조했다. 마지막으로 피칸과 카카오 넵스를 넣어 중간 중간에 씹히는 식감을 주었다.



단백질 7g / 캐롯 컵 케이크 1개

Ingredients	Weight
달걀	55g
갈색 설탕	50g
카놀라유	7g
박력분	30g
WPC80 (농축 유청 단백질)	20g
베이킹파우더	1g
베이킹소다	2g
시나몬 파우더	2g
당근	50g
호두	30g

캐롯 컵 케이크

_5개 분량

How to Make

- 1 볼에 달걀과 설탕을 넣고 중탕으로 하얗게 휘핑한다.
- 2 카놀라유를 넣고 천천히 넣어가며 휘핑한 후 체 친 박력분, 베이킹 파우더, 베이킹소다, 시나몬 파우더를 넣고 섞는다.
- 3 WPC를 넣고 고루 섞는다.
- 4 잘게 자른 당근과 호두를 넣고 매끄럽게 섞은 후 머핀 틀에 50% 정도 팬닝한다.
- 5 160℃ 오븐에서 20분 정도 굽는다.
- 6 ⑤가 식으면 위에 *크림치즈 프로스팅을 한 스푼 올리고 시나몬 파우더(분량 외)를 뿌려 마무리한다.

*크림치즈 프로스팅

크림치즈 160g 버터 40g WPI(분리 유청 단백질) 50g 꿀 50g

- 1 상온의 크림치즈를 부드럽게 풀고 상온의 버터를 넣고 고루 섞는다.
- 2 WPI를 넣고 섞은 후 꿀을 넣고 섞는다.

영국풍 디저트 문화를 앞세운 베이커리 전문점들이 유행을 하면서 머핀 모양의 컵 케이크에 대한 인식이 많이 달라졌다. 특히 컵 케이크 위에 다양한 아이싱을 하여 맛을 더 돋보이게 할 뿐 아니라 계절감이나 시즌별 제품까지 손쉽게 만들 수 있다. 제주산 당근 등을 이용하여 원재료를 돋보이게 한다면 금상첨화다.

당근이 듬뿍 들어간 머핀 모양의 귀여운 컵 케이크로 식물성 오일을 사용하여 촉촉한 질감을 준 제품이다.

박력분 밀가루와 거의 비슷한 양으로 유청 단백질을 넣어서 저탄수 고단백으로 완성하였으며, 호두를 넣어 부드러운 당근과 함께 바삭한 식감을 주었다. 마지막으로 케이크 위에 올라가는 크림치즈 프로스팅에도 유청 단백질을 넣어 맛과 단백질을 더했다.

단백질 8g / 키쉬 1개

Ingredients	Weight
피이타주	
박력분	300g
버터	130g
노른자	20g
물	60g
소금	2g

아파레이유	
생크림	125g
우유	55g
달걀	110g
노른자	30g
WPC80 (농축 유청 단백질)	25g
소금	2g
후추	소량



키쉬

_지름 6cm 기준 10개 분량

How to Make

피이타주

- 1 볼에 박력분, 소금, 버터를 넣고 스크래퍼를 이용해 다지며 섞는다.
- 2 버터가 팔알 정도까지 다져지면 노른자와 물을 2~3번에 나누어 넣으며 섞는다.
- Tip** 사용 전 모든 재료는 냉장고에 보관해 차갑게 준비하고, 버터는 깎둑썰기 한다.
- Tip** 푸드 프로세서를 사용하면 빠르고 편리하게 반죽할 수 있다
- 3 ②를 한 덩어리로 만든 후 비닐로 감싸 2시간 정도 냉장 휴지한다.
- 4 ③을 두께 2mm로 밀어 편 후 지름 6cm의 타르트 틀에 씌운다.
- 5 170℃ 오븐에서 15분 정도 초벌 굽기를 한다.

아파레이유

- 1 생크림과 우유를 섞은 후 달걀과 노른자를 넣고 섞는다.
- 2 WPC를 넣고 핸드 블랜더를 이용해 고루 섞는다.
- 3 소금과 후추를 넣어 간을 한다.
- 4 냉장고에 넣어 30분 정도 휴지한다.

마무리

- 1 초벌로 구운 피이타주 안에 블랙 올리브, 방울토마토, 양송이버섯, 옥수수 통조림, 새우를 넣는다.
- 2 아파레이유를 붓고 슈레드 치즈를 올린다.
- 3 180℃ 오븐에서 25분 정도 굽는다.

키쉬는 그동안 호텔 베이커리 숍 등에서나 볼 수 있었는데, 최근 들어 유명 베이커리에서 종종 눈에 띄는 제품이다. 주 재료가 생크림과 우유, 달걀로 베이커리에서 재료를 따로 준비하지 않아도 만들 수 있으며, 업장에서 사용하고 있는 재료를 넣어서 다양한 맛을 구현할 수 있다. 설탕이 아예 안 들어가기 때문에 당질을 줄여야 하는 사람들이나 영양가 있는 간식을 찾는 사람, 심지어 식사 대용으로도 더할 나위 없다.

키쉬는 식사 대용으로도 먹을 수 있는 제품이며, 아파레이유에 유청 단백을 넣어서 부드럽고 맛있게 단백질 보충할 수 있도록 하였다. 안에 들어가는 재료로는 블랙 올리브, 방울 토마토 등을 사용하였는데, 닭 가슴살이나 베이컨, 죽키니 호박, 시금치 등 취향에 따라 다양하게 만들 수 있다.

INFO.

USDEC 한국 사무소

주소 : (06011) 서울시 강남구 도산대로 85길 15-1, 우지 빌딩

전화 : 02-543-9380

팩스 : 02-543-0944

이메일 : dairies@sohnmm.com

홈페이지 : ThinkUSAdairy.kr