



Protein-Cheesecake ohne Boden

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

65 kcal, 9 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 0,1 g Fett

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

500 g Magerquark
40 g Vanille-
puddingpulver
4 Eiweiß (Größe M)
100 g Erythrit
etwas Zitronensaft

1. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem homogenen Teig verrühren.
3. Den flüssigen Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kuchenform (Ø 26 cm) füllen.
4. Kuchen etwa 30 Minuten im Ofen backen. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, den Kuchen mit Alufolie abdecken.
5. Nach Ablauf der Backzeit den Ofen ausstellen, aber den Kuchen bei geöffneter Ofentür (einen Holzlöffel einklemmen) noch im Backofen stehen lassen, damit er langsam auskühlt.

Bohnen-Brownies

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

72 kcal, 7,5 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 1 g Fett

ZUTATEN FÜR 6 BROWNIES

250 g Kidneybohnen aus
der Dose
25 g Weizen-
vollkornmehl
25 g Schoko-
Proteinpulver
1 Eiweiß (Größe M)
15 g stark entöltes
Kakaopulver
5 EL Erythrit

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Kidneybohnen in ein Sieb gießen, ausgiebig abspülen und abtropfen lassen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer zu einem homogenen, glatten Teig pürieren. Teig probieren und mit Erythrit nachsüßen, wenn er noch nicht süß genug sein sollte.
4. Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform (30 cm) füllen und 20–25 Minuten im Ofen backen. Mit der Stäbchenprobe prüfen, ob der Teig fertig ist. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und in 6 Stücke schneiden.



