

stürzen.

TIPP

Dazu eine frische Orange servieren. Als Extra ein Stück dunkle Schokolade auf den heißen Kuchen legen und schmelzen lassen.





ABNEHMKUCHEN

MIT KIRSCHEN

& Pistazien



VORBEREITEN: 5 MINUTEN

GAREN: 3-4 MINUTEN

FÜR 1 ABNEHMKUCHEN

1 Handvoll Kirschen

30 g feiner Grieß

1 EL Pistazienpaste

1/2 TL Backpulver

200 g Naturjoghurt

1 Eiweiß

1

Die Kirschen entsteinen, 1 Kirsche in feine Scheiben und die restlichen in kleine Stücke schneiden.

2

Den Grieß in einer Schüssel mit Pistazienpaste und Backpulver verrühren.

3

Joghurt und Eiweiß zugeben und gut verrühren, dann die Kirschstücke unterheben.

4

3-4 Minuten in der Mikrowelle auf höchster Stufe garen. Auf einen Teller

stürzen.

TIPP

*Den Abnehmkuchen mit Kirschenscheiben und gehackten
Pistazien garnieren.*



