

WEIDER



**NÄHRWERTE
pro Stück:**

Brennwert	172 kcal
Kohlenhydrate	13,6 g
Eiweiß	16,9 g
Fett	5,3 g

PROTEIN-SCHOKOKUCHEN MIT KAFFEE-BIRNE

ZUTATEN für 10 Stücke:

- 75 g WEIDER Whey Coffee
- 45 g WEIDER Whey Protein Choco Creme
- 3 Eier
- 100 g Erythrit
- 300 g Frischkäse (4% Fett)
- 100 g Dinkelmehl
- 40 g Kakaopulver (entölt)
- 1 EL Backpulver
- 2-3 kleine Birnen (ca. 400 g)

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Eier mit dem Erythrit schaumig rühren und den Frischkäse hinzugeben. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
2. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.
3. 2-3 Birnen waschen, abtrocknen und im Ganzen mit den Stielen nach oben mit etwas Abstand zueinander in den Teig stellen.
4. Im Backofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) für 30-35 min. backen. Der Kuchen darf innen noch leicht feucht sein. Auskühlen lassen.



Instagram @barbell.i_kitchen