


**NÄHRWERTE  
pro Stück:**

Brennwert	235 kcal
Kohlenhydrate	9,5 g
Eiweiß	13,6 g
Fett	3,6 g

# PROTEIN- SCHNITTE

## ZUTATEN für 8 Stücke:

### Schokobiskuit:

- 30 g WEIDER Gold Whey Milkschokolade
- 3 Eier
- 8-10 EL Wasser
- 75 g Erythrit
- 1 TL Backpulver
- 20 g Kakaopulver
- 75 g Dinkelmehl

### Milchcreme:

- 250 ml WEIDER Low Carb Protein Shake Vanille
- 150 g Magerquark
- ½ Pck. Gelatine
- 5-10 Flavour Drops Vanille

## ZUBEREITUNG:

1. Eier trennen, Eigelb mit Wasser und Erythrit schaumig rühren. Mehl, Proteinpulver und Backpulver mischen, über das Ei-Gemisch sieben und verrühren.
2. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben und den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (10x10 cm) füllen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene 10-12 min. backen.
4. Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 min. einweichen. Proteinshake in der Mikrowelle leicht erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Magerquark hinzugeben und nach Belieben mit Flavour Drops süßen. Die Milchcreme anschließend 1-2 Stunden im Kühlschrank andicken lassen.
5. Den abgekühlten Biskuit halbieren und die Milchcreme aufstreichen. Die obere Hälfte auflegen und leicht andrücken. Ränder begradigen und in acht Proteinschnitten schneiden.

