

☐ Protein-Mandelkuchen (Kastenform)



Kalorien: 900 kcal • Protein: 80 g

Zutaten

- 200 g gemahlene Mandeln
- 4 Eier
- 80 g Erythrit
- 100 g Skyr oder Magerquark
- 50 g Proteinpulver (Vanille oder neutral)
- 50 ml Milch oder Mandelmilch
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- Prise Salz

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen

Eier und Erythrit cremig aufschlagen

Skyr und Milch unterrühren

Mandeln, Proteinpulver, Backpulver und Salz hinzufügen

Alles gut vermischen

Teig in eine gefettete Kastenform geben

40-50 Minuten backen

☐ Tipp: Nach 30 Minuten ggf. abdecken



