



WEIDER

NÄHRWERTE
pro Stück (ohne Creme):

Brennwert	143 kcal
Kohlenhydrate	16,8 g
Eiweiß	8,5 g
Fett	4,4 g

GRIESSKUCHEN MIT HIMBEEREN UND PISTAZIEN

ZUTATEN für 12 Stück:

- 60 g WEIDER Gold Whey Vanille
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 40 g Speisestärke
- 40 g Kokosraspeln
- 200 g Dinkelgrieß
- ½ Pck. Backpulver
- 2 Eier (getrennt)
- 75 g Erythrit
- 50 g Himbeeren
- nach Belieben selbstgemachte Pistaziencreme

ZUBEREITUNG:

1. Speisestärke und 50 ml Milch in einer Tasse verrühren. Die restliche Milch kurz aufkochen und die Speisestärke einrühren. Die Mischung abkühlen lassen und anschließend Proteinpulver mit einem Schneebesen unterheben.
2. In einer Schüssel Kokosraspeln, Dinkelgrieß und Backpulver vermischen. Das Eigelb und die Puddingmasse langsam hinzugeben und verrühren.
3. Eiweiß mit dem Erythrit steif schlagen und zum Schluss unter die Teigmasse heben.
4. Eine Kastenform mit etwas Kokosöl bestreichen, den Teig schichtweise hineingeben. Für den Marmoreffekt die Pistaziencreme und Himbeeren mit einer Gabel spiralförmig durch den Teig ziehen.
5. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für 40-45 min. bei 175°C backen (Stäbchenprobe!).



Instagram @barbell.i_kitchen