

# PROTEIN KUCHEN MIT BEEREN

**ENERGYBODY**  
SYSTEMS



 10 Portionen

**NÄHRWERTE:** 5 g Protein · 6 g Kohlenhydrate · 2 g Fett · 61 Kcal / pro Portion

## ZUTATEN:

- 30 g Energybody Mega Protein Himbeer-Joghurt
- 100g Dinkelmehl
- 100 g Griechischer Joghurt (fettreduziert)
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 100 g gemischte Beeren,
- Zitronenabrieb

## ZUBEREITUNG:

Du solltest zuerst Deinen Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen und eine Kuchenform (ca. 20 cm Durchmesser) leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen. In einer Schüssel mischst Du das Dinkelmehl und das Backpulver. Das wird die trockene Zutatenmischung für Deinen Kuchen.

In einer anderen Schüssel schlägst Du das Ei leicht auf. Dann fügst Du den fettreduzierten griechischen Joghurt hinzu und rührst gut um, bis die Mischung glatt ist.

Jetzt kannst Du das Energybody Mega Protein Himbeer-Joghurt hinzufügen und gut unterrühren. Das wird Deinem Kuchen nicht nur Protein verleihen, sondern auch einen köstlichen Himbeergeschmack. Gieße die feuchte Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und rühre vorsichtig, bis alles gut vermischt ist.

Achte darauf, den Teig nicht zu übermischen, um einen luftigen Kuchen zu erhalten. Hebe die gemischten Beeren und den Zitronenabrieb unter den Teig. Die Beeren geben Deinem Kuchen eine fruchtige Note und der Zitronenabrieb sorgt für eine erfrischende Zitrusnote. Gieße den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Kuchenform.

Backe den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten oder bis er goldbraun ist und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt.

Lasse den Kuchen in der Form etwa 10 Minuten abkühlen, bevor Du ihn aus der Form nimmst und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lässt. Dieser Kuchen eignet sich perfekt als gesunder Snack oder Dessert.