

PROTEINKUCHEN SCHOKO-BANANE

ENERGYBODY
SYSTEMS



6 Portionen

NÄHRWERTE: 12 g Protein · 19 g Kohlenhydrate · 9 g Fett · 208 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

Boden:

- 70 g Mehl
- 40 g Kokosöl
- 10 g Erythrit
- 10 g Backkakao

Schokoladen-Creme:

- 25 g Whey Schoko
- 150 g Magerquark
- 1 Eiweiß
- 60 g Frischkäse light
- 20 g Mega Protein Schoko

Bananen-Creme:

- Mega Protein Banane
- 200 g Magerquark
- etwas Vanillezucker
- 2 Blatt Gelatine

ZUBEREITUNG:

Boden:

Alle Zutaten für den Boden vermischen, 30 ml Wasser hinzugeben und kneten bis ein homogener Teig entsteht. Diesen in die Form geben und beiseite stellen.

Schokoladen-Creme:

Die Zutaten in einer Schüssel vermengen und auf den Boden geben. Das ganze bei 175°C Umluft ca. 40 Minuten backen und abkühlen lassen.

Bananen-Creme:

Den Kuchen mit Bananen belegen. Die Creme nach Verpackungsanweisung der Gelatine zusammen rühren und auf den abgekühlten Kuchen geben. Ein paar Stunden im Kühlschrank stocken lassen.

Topping:

Schokostreusel darüberstreuen. Anschließend einfach genießen!

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

WWW.ENERGYBODY.COM