



Fitness-Milchschnitte

Description

Zutaten
12,5 Punkte

Für den Teig:

4 Eier
3 EL Kakaopulver
1 EL Kartoffelstärke (kann weggelassen werden)
2 EL Honig oder S stoff (kann weggelassen werden)
8,5 Punkte

Für die F llung:

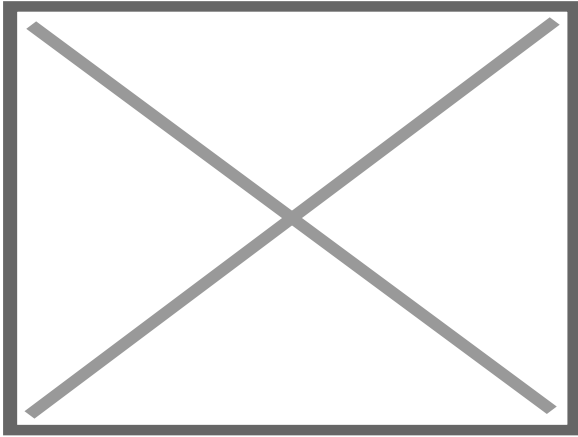
400 g Magerquark
S stoff/Zuckerersatz nach Geschmack (Honig, Stevia, â?)
4 Punkte

Zubereitung

Eigelb mit Honig oder S stoff schaumig schlagen. Anschlie nd das Kakaopulver und die Stärke untermischen. (Die Stärke kann weggelassen werden. Ich habe beides probiert â? mit und ohne Stärke â? und der Unterschied war nur in der Dicke der Teigplatte. Ohne Stärke war sie etwas dünner.) Das Eiweiß steif schlagen und den Eischnee in den Teig unterheben. Alles vorsichtig umrühren.

Den Teig auf einem großen Backblech verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220  C ca. 12 Minuten backen. Abkühlen lassen und Längs halbieren.

Quark mit S stoff oder Honig verrühren. Wenn man sicherstellen will, dass die F llung nicht ausläuft, gibt man einen Teelöffel Gelatine hinzu (die Gelatine erst in zwei EL heißes Wasser auflösen). Ich habe keine Gelatine hineingegeben. Der Quark wurde auch so im Kühlschrank fest und man konnte die Schnitte schön schneiden. Die Teigplatte also mit der Quark-F llung bestreichen, mit der zweiten Teigplatte abdecken, die F llung an den Seiten schön streichen und die Schnitte in den Kühlschrank stellen. In Rechtecke schneiden und aufessen  ?? Guten Appetit!



Category

- 1. Low Carb

Date Created

Juli 27, 2019

Author

jeanny

default watermark