



MILCHSCHNITTEN

kalorienarm

ZUTATEN für 8 Portionen

240 g weiße Bohnen, abgetropft, aus der Dose
23–25g Whey-Proteinpulver Schoko-Geschmack
5 g Backkakao
5 g Backpulver
½ Fläschchen Rumaroma
2 Eiweiß
100 ml Mandelmilch, ungesüßt
(ev. 2 EL Erythrit zum Süßen)



200 g Magertopfen
100 g Philadelphia Balance/light
etwas Bourbon Vanille gemahlen
2 EL Holundersirup oder Honig (ev. zusätzlich 1 EL Erythrit)



20 g Edelbitterschokolade 85–90%

ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 160 °C Umluft/180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Silikonbackform vorbereiten bzw. eine eckige Kuchenform mit Backtrennpapier auslegen.
- Bohnen abspülen und mit Küchenrolle trocken tupfen. Zusammen mit den restlichen Teigzutaten in einem Food-Processor oder mit einem Pürierstab zu einer feinen, homogenen Masse pürieren.
- Den Teig in die Form leeren (etwa 1 cm hoch) und im Rohr etwa 12–15 Minuten backen (Nadelprobe).
- Kuchen auskühlen lassen und in 8 Portionen teilen. Jede Schnitte einmal quer durchschneiden.
- Für die Füllung den Topfen und Frischkäse mit Vanillepulver glatt rühren. Die Masse soll fest, aber gut streichfähig sein. Eventuell noch einen EL (Mandel-)Milch unterrühren.
- Die Milchschnitten füllen und mit feinen Streifen flüssiger Schokolade überziehen.

ENERGIE

Die Milchschnitten inkl. Füllung (*mit kalorienfreiem Zuckersersatz) haben gesamt 360 kcal, pro Stück (8 Portionen) á 45 kcal. Für die Schokoladendeko kommen – je nach Menge – noch ca. 15 kcal hinzu.

