

Low-Carb Milchschnitte

von SharkMacGyver · 12 Portionen · Dessert, Abnehmen / Kalorienarm



NÄHRWERTE PRO PORTION

2.5 kcal 23.5 g Eiweiß 2.5 g Kohlenhydrate 7.5 g Fett

ZUTATEN

Teig

4 Eiklar (das Durchsichtige vom Ei getrennt vom gelben)

70 g Eiweißpulver (Schoko, Kokos Haselnuss, je nach geschmack)

3 Eidotter (das gelbe vom getrennten Ei)

2 TL Backkakao

1 Packung Backpulver

100 ml Sojamilch

Creme

250 g Magerquark

30 g Eiweißpulver

ZUBEREITUNG

1.

Die 4 Eiklar mit dem Handmixer steif schlagen.

2.

Aus den restlichen Zutaten (Schoko Eiweiß, Dotter, Kakao, Backpulver + ca. 100ml Sojamilch) eine Masse mixen. Milch nach Gefühl nachgießen.

Das steifgeschlagene Eiklar und die Schokomasse vorsichtig vermischen.

3.

Die Masse auf ein, mit Backpapier ausgelegtes Blech, legen.

4.

Schön großflächig verteilen und die Masse bei 150 Grad ca. 15 Min. backen lassen. (So sieht unser fertiger Teig aus wenn er aus dem Ofen kommt) Auskühlen lassen!

Währenddessen kann die Füllung vermischt werden: Einfach Topfen, etwas Flüssigkeit (Sojamilch oder Wasser) und das Eiweiß mit einem Schneebesen verrühren, sodass eine Masse ohne Klumpen entsteht. Nach Belieben eventuell noch mit Süßstoff nachsüßen. Im Kühlschrank kalt stellen bis die Schokomasse fertig ist.

5.

Das Schokoblech in gleichmäßige Stücke schneiden. (sodass es immer 2 gleich große gibt, die man übereinander kleben kann)

6.

Unterseite großzügig mit der Eiweiß-Topfen-Füllung bestreichen!

Oberseite drauf und fertig ist die 1. Milchschnitte.

7.

Schön dekorieren – Fertig =) Am besten noch einmal mehr halbieren, da sie wirklich sättigend sind. ☺