

Bienenstich Cake Bowl

Protein Bienenstich Cake Bowl

Heute gibt es eine leckere Protein Bienenstich Cake Bowl. Die Bienenstich Bowl ist mega lecker und enthält eine ordentliche Portion Eiweiß. Da der Kuchen im Ofen und nicht in der Mikrowelle gebacken wird, ist er nach dem Backen schön fluffig. Gefüllt wird der Mini-Bienenstich mit Protein-Vanille-Pudding. Die Kombination aus dem luftigen Kuchen, dem Pudding und den karamellisierten Mandeln ist wirklich mega lecker. Wer gerne Bienenstich mag, aufgrund der Kalorien aber verzichtet, sollte diese leckere Bienenstich Bowl auf jeden Fall mal ausprobieren.

Für den Kuchen habe ich normales Weizenmehl Type 405 verwendet. Mein Proteinpulver ist von MyProtein und geschmacksneutral. Anstelle dessen könnt ihr aber auch Vanille-Proteinpulver verwenden. Der Protein Pudding war fertig zubereitet aus dem Supermarkt. Ein selbst gekochter Protein Pudding, lässt sich aber genau so gut verwenden. Zum Süßen habe ich Erythrit und Chunky Flavour von More Nutrition benutzt. Diese gibt es in vielen tollen Geschmacksrichtungen und man spart sich viele Kalorien. Zudem kann man seinen Joghurt oder Quark damit super abwechslungsreich gestalten. Kaufen könnt ihr Chunky Flavour direkt im Shop bei More Nutrition oder auch über den More Nutrition Amazon Store.

Leckere Protein Cake Bowl mit Protein Pudding und karamellisierten Mandeln

Für die Bienenstich Bowl zuerst das Ei zusammen mit dem Erythrit und einer Prise Salz schön schaumig aufschlagen. Das Mehl, das Proteinpulver, Backpulver und etwas Chunky Flavour in ein Sieb geben und in die Eiermasse sieben. Anschließend behutsam unterheben. Den fertigen Teig in eine kleine gefettete Form geben und im vorgeheizten Backofen für etwa 15-20 Minuten backen. Danach vollständig auskühlen lassen.

Den abgekühlten Kuchen einmal waagrecht durchschneiden und den unteren Teil zurück in die Form geben. Den Protein Pudding auf dem Boden verteilen und die andere Hälfte vom Kuchen auf den Pudding setzen. In einer kleinen beschichteten Pfanne das Erythrit und die Margarine schmelzen lassen. Die Mandeln dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend die heiße Masse auf dem Kuchen verteilen, vollständig abkühlen lassen und genießen.

LECKERE HIGH PROTEIN REZEPTE
