

Schoko-Haselnuss-Cake Bowl

Schoko-Haselnuss-Cake Bowl

Diese leckere Schoko-Haselnuss-Cake Bowl ist schnell gemacht und richtig lecker. Denn hier trifft Schokoladenkuchen auf Haselnusspudding, flüssige Schokolade und gehackte Nüsse. Egal ob Zwischenmahlzeit, Snack oder Mahlzeitenersatz, diese Cake Bowl geht immer. Sie ist ein richtig guter Sattmacher und liefert dazu auch noch ordentlich Eiweiß. Der Teig lässt sich übrigens im Backofen, sowie in der Mikrowellen backen.

Für den Kuchenteig habe ich ganz normales Weizenmehl Type 405 verwendet. Anstelle dessen, könntet ihr aber auch ein einfaches Dinkelmehl nehmen, dabei evtl. aber etwas Wasser oder Milch dazu geben, damit der Teig später nicht zu fest wird. Zum Süßen habe ich Erythrit und Chunky Flavour 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.



Chunky Flavour Vanilla Perfection



Xucker Schoko-Drops mit Xylit



ESN Flavn Tasty Buttercookie



ESN Protein Pudding Vanilla

Kleiner Schokoladenkuchen mit Haselnusspudding, Schokolade & Haselnüssen

Für die Schoko-Haselnuss Cake Bowl zuerst das Ei zusammen mit

dem Erythrit und einer Prise Salz schön schaumig aufschlagen. Das Mehl, das Proteinpulver, Kakaopulver und das Backpulver in ein Sieb geben und in die Eiermasse sieben. Etwas Chunky Flavour dazu tun und alles 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. Die Schokolade schmelzen, auf dem Kuchen verteilen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR'S FRÜHSTÜCK

MIKROWELLEN KUCHEN

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



mehr Infos zum Buch

LECKERE HIGH PROTEIN REZEPTE
