

Kuchen Dessert im Glas

Leckerer Kuchen Dessert im Glas mit Pudding & Granola

Dessert ist immer gut und in Kombination mit Kuchen gleich nochmal besser. Dieses leckere Kuchen Dessert im Glas ist relativ schnell und einfach in der Zubereitung, sieht aber hinterher wirklich richtig gut aus und schmeckt auch super lecker. Bei dem Teig für den Kuchen habe ich versucht, das ganze recht kalorienarm zu halten. Der Pudding und das Granola sind ja gesüßt, deshalb muss der Teig nicht all zu süß sein. Das Granola was ich verwendet habe war selbstgemacht. Wenn ihr wissen möchtet wie, findet ihr das Rezept hier. Ansonsten könnt ihr natürlich das Granola verwenden, was ihr da habt, bzw. am liebsten esst.

Da es bei uns keinen richtigen Magerquark, so wie man ihn aus Deutschland kennt gibt, verwende ich im Normalfall immer den Protein Joghurt aus unserem spanischen Supermarkt (Mercadona). Dieser enthält viel Eiweiß, kein Fett und ist von der Konsistenz eher wie ein fester Joghurt. Den Protein Joghurt könnt ihr also auch nach Belieben durch Magerquark ersetzen. Zum Süßen verwende ich Chunky Flavour von More Nutrition. Diese gibt es in vielen tollen Geschmacksrichtungen und man spart sich viele Kalorien. Zudem kann man seinem 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

Einfaches Schicht-Dessert im Glas mit Kuchen & Pudding

Für das Kuchen Dessert zuerst den Backofen auf 180°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Die Zutaten für den Kuchen in eine

Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Eine kleine, rechteckige Kuchenform leicht fetten, den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen für etwa 30 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Den fertigen Kuchen abkühlen lassen und aus der Form holen. Anschließend einmal horizontal halbieren und dann in 4 Rechtecke schneiden. In jedes Glas ein Kuchenstück geben, etwas Pudding und etwas Granola darauf geben und das andere Kuchenstück darauf geben. Den restlichen Pudding und wieder etwas Granola darauf verteilen und genießen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DESSERTS & SÜSSPEISEN

KALORIENARME REZEPTE FÜR SÜSSPEISEN & DESSERTS

120 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Süßspeisen, Gebäck & Desserts



mehr Infos zum Buch
