

REZEPTE

Apfelkühle mit Haferflocken

60 ml	Eiklar
50 g	Magerquark
30 g	Eiweißpulver (z.B. Cookies & Cream oder Vanille)
1	Apfel
25 g	feine Haferflocken
Etwas	Zimt
Etwas	Stevia

Eiklar, Magerquark und Eiweißpulver in den Mixer geben. Apfel schälen und klein schneiden. Haferflocken abwiegen. Alle Zutaten in einer mittleren Schüssel gut verrühren. Bei Bedarf etwas Stevia hinzugeben.

In der Mikrowelle auf mittlerer Stufe für ca. 9 min. backen.

Kurz abkühlen lassen, auf einen Teller stürzen. Apfelkühle mit Zimt bestreuen.