

Das Keks mit der Extraportion Eiweiß!

Rezept by „Robert“ seines Zeichens → Personal trainer

Zutaten für 5 Personen:

250 g Eiweiß
250 g Hafer oder Reisflocken
250 g Topfen
3 EL Rosinen oder und anderes Trockenobst
6 EL Wasser
Honig nach Geschmack
Zimt

Herstellung:

1. Alle Zutaten miteinander vermengen.
2. 10 Minuten quellen lassen
3. Auf Backpapier mit zwei Eßlöffel Kleckse aus der Masse formen.
4. Bei 150° C ca. 25 Minuten backen.

