

# ERDBEER TIRAMISU



PRO  
PORTION:

245 kcal  
BRENNWERT

22,5 g  
EIWEIß

26,9 g  
KOHLENHYDRATE

7,2 g  
FETT

## ZUTATEN:

EIWEIß (~ 3 EIER)	120 g
IMO-SIRUP	120 g
DINKELMEHL	100 g
GEMAHLENE MANDELN	25 g
KAKAOPULVER	5 g
INSTANT-KAFFEEPULVER	5 g
MAGERQUARK	250 g
WEIDER GOLD WHEY „VANILLA FRESH“	25 g
JOGHURT (1,5% FETT)	100 g
FLAVOUR DROPS Z.B. „MARZIPAN“	N.B.
ERDBEEREN	250 g

## ZUBEREITUNG:

1. FÜR DEN BISKUIT DINKELMEHL, MANDELN, KAKAOPULVER UND KAFFEE-PULVER MIT DEM IMO-SIRUP UND GGF. ETWAS WASSER MIT FLAVOUR DROPS ZU EINEM DICKFLÜSSIGEN TEIG VERRÜHREN.
2. EIWEIß ZU EISCHNEE SCHLAGEN UND VORSICHTIG UNTER DEN TEIG HEBEN.
3. DIE MASSE AUF EIN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTES BACKBLECH VERSTREICHEN (ETWA 1 CM DICK) UND 25 MIN. BEI 160 GRAD BACKEN.
4. FÜR DIE CREME QUARK, JOGHURT, PROTEINPULVER UND JE NACH SÜßE FLAVOUR DROPS VERMISCHEN.
5. ZWEIMAL FOLGENDE SCHICHTUNG VORNEHMEN: BISKUIT-ERDBEEREN-CREME UND FÜR 3 STD. KÜHL STELLEN.

**VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!**



@barbell.i\_kitchen

**WEIDER**