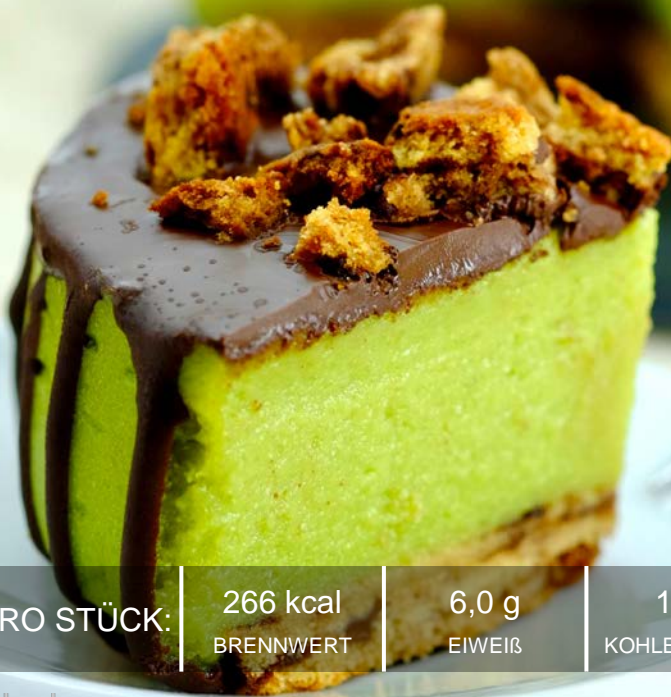


VEGANER KÄSEKUCHEN AUS AVOCADO



PRO STÜCK:

266 kcal
BRENNWERT

6,0 g
EIWEIß

18,2 g
KOHLENHYDRATE

19,0 g
FETT



ZUTATEN:

WEIDER PROTEIN COOKIE „CARAMEL-CHOCO FUDGE“	1 STK. (90 g)
AVOCADO	250 g
KOKOSCREME (FESTER TEIL KOKOSMILCH)	100 g
SAFT EINER LIMETTE	25 g
IMO-SIRUP (ISOMALTO- OLIGOSACCHARID)	100 g
FLAVOUR DROPS Z.B. „VANILLE“	10-15
AGAR AGAR	~6 g

ZUBEREITUNG:

1. PROTEINCOOKIE AUF DEN BODEN EINER Ø 14 CM SPRINGFORM LEGEN UND GGF. VORHER DIE RÄNDER ETWAS ABSCHNEIDEN. DIE KRÜMEL AUFHEBEN UND FÜR DAS TOPPING VERWENDEN!
2. DIE RESTLICHEN ZUTATEN (AUßER AGAR AGAR) GUT PÜRIEREN.
3. ETWAS WASSER AUFKOCHEN UND DAS AGAR AGAR EINRÜHREN. 2 MINUTEN KÖCHELN LASSEN UND ANSCHLIEßEND UNTER DIE AVOCADOMASSE RÜHREN. DIE MASSE IN DIE SPRINGFORM FÜLLE.
4. DEN KUCHEN IM KÜHLSCHRANK 2-3 STUNDEN FEST WERDEN LASSEN UND Z.B. MIT DUNKLER SCHOKOLADE UND COOKIE-KRÜMELN VERZIEREN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®