PROTEIN-COOKIES

ca. 40 Stück | Zubereitungszeit: **60 Minuten**

KOCHLEVEL:

ZUTATEN:

3 Eier (M)
50g Vollkornmehl (Roggen/Dinkel)
4 gehäufte EL Eiweißpulver (80%)
40g Zucker
1/2 Pkg Puddingpulver (Vanille)

NÄHRWERTANGABEN:

249 kcal/100g
205 kcal pro Portion*

*Portion á 10 Stk (**20,5 kcal**/Stk)

16g Eiweiß pro Portion

Die Eier aufschlagen und trennen. Das Eiklar in eine Rührschüssel geben und den Zucker nach und nach auf höchster Stufe unterrühren bis eine schaumige Masse entsteht. Den Eidotter mit etwas Süßstoff süßen und fluffig schlagen. Das Puddingpungpulver in eine kleine Schüssel geben und mit dem Mehl und dem Eiweißpulver gut durchmischen.

Anschließend jeweils abwechselnd nach und nach etwas von der Eiklarmasse und der Mehlmischung in die Eidottermasse einrühren, bis alles gut vermengt ist.

Die Teigmasse in eine Patisserie-Spritze oder einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Die Biscuits in das vorgeheizte Backrohr schieben und bei 200°C Ober-/Unterhitze max. 10 Minuten backen bis die Biscuits goldbraun sind.

TIPP: *Möglichst dünn aufspritzen da der Teig beim Backen aufgeht und die Biscuits sonst sehr breit werden.*

infinite
WERBUNG OHNE GRENZEN

Kekse mit richtig Power!