

Zutaten

Portionen:
4

Biskuitteig:

- 3 Eier
- 30 g Whey Protein Vanille
- 80 g Magerquark

Füllung:

- 220 g Magerquark
- 40 g Whey Protein Erdbeere
- 250 g Beeren



Dauer
30 Minuten



Energie
200 kcal / Portion



Proteinreich

Zubereitung

- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
- Eigelb mit dem Whey Protein Vanille und 80 g Magerquark in einer Schüssel vermengen. Danach den Eischnee unterheben.
- Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem dünnen Quadrat glattstreichen und für 10 Minuten backen.
- Den restlichen Magerquark und Whey Protein Erdbeere verrühren. Beeren kleinschneiden und unterheben.
- Wenn der Biskuitteig etwas abgekühlt ist, den Beerenquark darauf verteilen und zusammenrollen.

Tipps zum Einsatz:

- Nach einem intensiven Training kannst du mit einer Portion Biskuitrolle bereits 30 g Protein zuführen und den Muskelaufbau unterstützen.
- Auch an trainingsfreien Tagen als Zwischenmahlzeit geeignet.

Durchschnittliche Nährwerte

| | pro 100 g | pro Portion (200 g) |
|----------------------|-------------------|---------------------|
| Energie | 419 kJ / 100 kcal | 837 kJ / 200 kcal |
| Protein | 15,1 g | 30,1 g |
| Fett | 2,5 g | 4,9 g |
| Kohlenhydrate | 3,7 g | 7,5 g |
| Ballaststoffe | 0,7 g | 1,4 g |

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung