

## 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)
<b>Energie</b>	419 kJ / 100 kcal	837 kJ / 200 kcal
<b>Protein</b>	15,1 g	30,1 g
<b>Fett</b>	2,5 g	4,9 g
<b>Kohlenhydrate</b>	3,7 g	7,5 g
<b>Ballaststoffe</b>	0,7 g	1,4 g

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)