



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · ZUCKERARM

## Saftige Protein Blondies mit Vanille und Mandelmus

Diese Protein Blondies ohne Zucker schmecken wie Kuchen, sind aber low carb, reich an Eiweiß und in 5 Minuten vorbereitet. Der Fitness-Snack mit Hüttenkäse, Mandelmus und Schokostückchen passt perfekt für den Muskelaufbau oder als süßer Abnehm-Hack.

**5**  
VORBEREITUNG

**20**  
ZUBEREITUNG

**4**  
PORTIONEN

**Einfach**  
SCHWIERIGKEITSGRAD

**210 kcal**  
PRO PORTION

### ● ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### GRUNDZUTATEN

200 g Hüttenkäse (Magerstufe)

1 Scoop (30 g) Vanille-Proteinpulver

60 g Mandelmus (alternativ Erdnussmus)

1 Ei (Größe M)

40 g Erythrit (oder 2 TL Ahornsirup)

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Topping: 20 g zartbittere Schokostückchen (85 %)

## • ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie eine quadratische Backform (ca. 20 × 20 cm) mit Backpapier aus.
- 2 Geben Sie Hüttenkäse, Ei, Mandelmus, Süße, Proteinpulver, Backpulver und Salz in einen Mixer oder verwenden Sie einen Pürierstab. Pürieren Sie alles gründlich, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Es sollten keine Hüttenkäse-Körnchen mehr sichtbar sein.
- 3 Füllen Sie die Masse gleichmäßig in die vorbereitete Form und streichen Sie die Oberfläche glatt.
- 4 Verteilen Sie die Schokostückchen gleichmäßig auf dem Teig und drücken Sie sie leicht an.
- 5 Backen Sie die Blondies etwa 18–22 Minuten auf mittlerer Schiene. Die Oberfläche sollte leicht fest wirken, die Mitte darf noch minimal weich sein.
- 6 Lassen Sie die Blondies vollständig in der Form auskühlen. Sie gewinnen beim Abkühlen deutlich an Stabilität.
- 7 Schneiden Sie die Blondies anschließend in 4 gleich große Stücke.

## • MAKROS PRO PORTION

**210**  
KALORIEN**18 g**  
PROTEIN**3 g**  
KOHLENHYDRATE**14 g**  
FETT**2 g**  
BALLASTSTOFFE**HINWEIS**

Für „chewy“ Blondies Backzeit einhalten, für „cakey“ Konsistenz 5 Minuten länger backen.

Rezept online  
ansehen