



Illustration mit KI

HIGH PROTEIN · LOW FAT · VEGETARISCH

Schoko-Brownie-Kuchen mit Protein-Frosting

Dieser saftige Schoko-Brownie-Kuchen kombiniert Dinkelmehl, Magerquark, Banane und Backkakao zu einem angenehm fudgy Teig. Auf den vollständig ausgekühlten Kuchen kommt ein cremiges Schoko-Frosting aus Light-Frischkäse. Ein Stück liefert rund 11 g Protein bei etwa 162 kcal.

20 VORBEREITUNG	40 ZUBEREITUNG	8 STÜCKE	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	166 kcal PRO PORTION
---------------------------	--------------------------	--------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

FÜR DEN SCHOKO-BROWNIE-KUCHEN

100 g Dinkelmehl Type 630

 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver, ca. 8 g

1 Eigelb, Größe M

1 reife Banane, ca. 120 g ohne Schale

100 ml ungesüßter Sojadrink

30 g Backkakao

2 Eiweiß, Größe M

250 g Magerquark

4 EL ungesüßtes Apfelmus, ca. 60 g

3 EL Honig, ca. 60 g

FÜR DAS SCHOKO-FROSTING

200 g Frischkäse light

1 EL Honig, ca. 20 g

1 EL Backkakao, ca. 10 g

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten und die Form vor. Heizen Sie den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie den Boden einer Springform mit etwa 20 cm Durchmesser mit Backpapier aus.
- 2 Geben Sie Dinkelmehl, 30 g Backkakao und Backpulver in eine Schüssel und vermischen Sie alles gründlich, damit sich das Backpulver gleichmäßig verteilt.
- 3 Zerdrücken Sie die Banane in einer großen Schüssel möglichst fein. Geben Sie Eigelb, Magerquark, Apfelmus, Sojadrink und 3 EL Honig hinzu und verrühren Sie alles zu einer gleichmäßigen, cremigen Masse.
- 4 Geben Sie die trockenen Zutaten zur Quarkmasse und verrühren Sie alles nur so lange, bis keine trockenen Mehlstellen mehr sichtbar sind. Der Teig soll dick-cremig und deutlich schwerer als klassischer Rührkuchenteig sein, sich aber noch gut in die Form streichen lassen.
- 5 Schlagen Sie die beiden Eiweiß in einer sauberen Schüssel steif. Heben Sie den Eischnee anschließend in zwei Portionen vorsichtig unter den Schokoteig, damit möglichst viel Luft erhalten bleibt.
- 6 Verteilen Sie den Teig gleichmäßig in der Springform und streichen Sie die Oberfläche grob glatt. Backen Sie den Kuchen auf der mittleren Schiene bei 175 °C Ober-/Unterhitze etwa 35 bis 40 Minuten. Der Rand sollte fest sein, während die Mitte bei leichtem Druck noch weich wirken darf. Ein Holzstäbchen darf einige feuchte Krümel zeigen, aber keinen flüssigen Teig.
- 7 Nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und lassen Sie ihn zunächst etwa 15 Minuten in der Form ruhen. Lösen Sie anschließend vorsichtig den Rand und lassen Sie den Kuchen mindestens weitere 45 Minuten vollständig auskühlen.
- 8 Verrühren Sie für das Frosting den Light-Frischkäse mit 1 EL Backkakao und 1 EL Honig, bis eine glatte, dick-cremige Creme entsteht. Rühren Sie nur so lange wie nötig, damit das Frosting stabil bleibt.
- 9 Streichen Sie das Frosting locker auf den vollständig ausgekühlten Kuchen. Für eine festere Brownie-Konsistenz können Sie ihn anschließend noch 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Schneiden Sie den Kuchen in acht Stücke und servieren Sie ihn gekühlt oder leicht temperiert.

• MAKROS PRO PORTION

166
KALORIEN**11 g**
PROTEIN**26 g**
KOHLENHYDRATE**2 g**
FETT**3 g**
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Durch Quark, Banane und Apfelmus bleibt der Kuchen bewusst kompakt, weich und brownieartig statt luftig wie klassischer Rührkuchen. Bewahren Sie ihn wegen des Frischkäse-Frostings abgedeckt im Kühlschrank auf.

Rezept online
ansehen