



Schokoladen-Fitnessbiskuit-Rolle

Zutaten:

- 5g Leinsamenmehl
- 10g Dinkel/Weizen/Hafermehl
- 3g (Weinstein-)Backpulver
- 1 Prise Salz und Zucker (z. B. Rohrzucker)
- 15g Schokoladen o. Vanillepuddingpulver bzw. Whey/Mehrkomponenteneiweiß/Casein
- 1 Ei oder vegane Alternative
- ca. 60 ml Milch

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Ei trennen. Eiweiß mit Salz und Zucker steif schlagen.
3. Das Eigelb mit dem Proteinpulver und einem Schuss Milch klumpenfrei rühren.
4. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles in einer Rührschüssel zu einem Biskuitteig verrühren. Bei Bedarf nachsüßen.
5. Das Eiweiß VORSICHTIG! mit einem Löffel unter den Teig heben.
6. Den Teig auf ein backpapierbelegtes Backblech zu einem Rechteck streichen.
7. Für circa 5-8 min (bitte genau im Auge behalten) leicht goldgelb backen.
8. Den Teig vom Backpapier lösen, notfalls ein nasses Küchentuch auf die andere Seite übers Backpapier legen und vorsichtig lösen.
9. Wer mag, kann die Rolle mit Quark/Schokoladencreme bestreichen und/oder Obst belegen (einen kleinen Rand zum Ende hin frei lassen).
10. Vorsichtig aufrollen und optional mit geschmolzener Schokolade und Obst servieren
11. Wer eine Protein-Quarkcreme als Füllung nehmen möchte, kann zum Beispiel Vanille-Eiweißpulver mit etwas frischer Zitrone/Vanille und einem Schuss Milch cremig rühren. Je nach Geschmacksrichtung mit geschmolzener weißer/dunkler Schokolade servieren.

Bon Appetit.

