



Schokoladen-Himbeer-(Protein)Törtchen

Zutaten:

- 30g (veganes) Schokoladen Proteinpulver (Alternativ Puddingpulver)
- 10g Leinsamenmehl
- 35g Haferkleie Flocken oder zarte Haferflocken (glutenfrei)
- 50g Frischkäse (Frischkäsealternative)
- 50g Quark (Quarkalternative)
- 100g frische/tiefgekühlte Himbeeren (oder andere Beeren nach Wahl)
- bei Bedarf Süße

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten mit einem Löffel in einer Rührschüssel vermischen. Nun mit dem Handrührgerät die nassen Zutaten (bis auf die Beeren und Frischkäse) hinzugeben und alles zu einem Teig rühren.
3. evtl. etwas Milch (Pflanzenmilch) und Süße hinzugeben, bis ein gut formbarer Teig entsteht.
4. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech zu einem Törtchen formen (eine kleine Mulde für die Füllung lassen)
5. Frischkäse mit z. B. Vanillearoma und etwas Vanillepuddingpulver verrühren und in die Mulde geben.
6. Die Himbeeren über das Törtchen verteilen und alles für ungefähr 20min backen.
7. Wer mag kann das Törtchen mit geschmolzener Schokolade oder geschlagener Sahne bzw. veganen Alternativen servieren.

Bon Appetit.

