

## GRUNDREZEPT KUCHEN



### Zutaten:

---

200 g gemahlene Mandeln  
300 g MAXUM® 85 Protein (Vanille)  
1 Pack Backpulver  
100 g Kokosraspeln  
200 g Magerquark  
350 ml Buttermilch  
3 Eier  
1 TL Buttermandel-Aroma  
Süßstoff nach Geschmack

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel füllen und gut 3 Minuten miteinander vermengen.

Die Backform mit Backpapier auslegen, Teig gleichmäßig einfüllen und bei 200 °C ca. 25-30 Minuten backen.

Zum Schluß mit gemahlene Mandeln und etwas Puderzucker bestreuen (diese Zutaten erhöhen den Nährwert).

### Nährwertangaben:

---

Pro 100 g Mandelkuchen  
Physiol. Brennwert: 288 kcal  
Eiweiß: 24,3 g  
Kohlenhydrate: 3,7 g  
Fett: 19,5 g