

MILCHSCHNITTE



- 1X GRUNDREZEPT KSPORTS
- SKYR ODER QUARK
- PROTEINPULVER VANILLE

BACKE EINMAL DAS GRUNDREZEPT IN EINE KLEINERE HÖHERE FORM, DAMIT MAN DEN BROWNIE SPÄTER HALBIEREN KANN. NUN BEI 180 GRAD CA 20-25 BACKEN. IN DER ZWISCHENZEIT SKYR/QUARK MIT PROTEINPULVER MISCHEN. DEN BROWNIE ERKALTEN LASSEN UND IN DER HÄLFTE TEILEN. DIE PROTEINCREME ZWISCHEN DIE ZWEI BROWNIE HÄLFTEN VERTEILEN. ZARTBITTERSCHOKOLADE SCHMELZEN UND ÜBER DEN KUCHEN VERTEILEN. DEN KUCHEN AM BESTEN KALT STELLEN UND IN MUNDGERECHTE STÜCKE SCHNEIDEN.

TIPP: MIT ETWAS OBST TOPPEN