



Essen ohne Verzicht.

EIWEISS-FRÜHSTÜCKS KEKSE

Low Carb Backmischung für 15 Kekse

Frühstücks-Ersatz in Keksförm!

Keine Zeit in der Früh für ein ausgiebiges Frühstück? Sie wollen aber trotzdem nicht auf ihr Müsli verzichten? MITOBACK hat die Lösung.

Wie wäre es denn mit Haferflocken in Keksförm?

Unsere Eiweiß-Frühstücks-Kekse sind schön saftig dank der Rosinen, gleichzeitig sättigend und dabei unglaublich lecker.

Der perfekte Begleiter auf dem Weg ins Büro oder als Snack, wenn der kleine Hunger kommt.

ZUTATEN:

Grobe Haferflocken, neutrales Molkeneiweißpulver, Rosinen, gehackte Mandeln, Erythrit, Weinsteinbackpulver (Säuerungsmittel: Monokaliumtartrat, Backtriebmittel: Natron, Maisstärke 28,6%)

ALLERGEN:

Hafer, Mandeln, Spuren möglich von Erdnüssen, Schalenfrüchten, Sesam

NOCH HINZUFÜGEN:

250 g Magerquark, 3 Eier (Größe

ZUBEREITUNG:

- Magerquark und Eier zu einer cremigen Masse verquirlen
- Backmischung hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren
- Fertigen Teig 15 Minuten ruhen und quellen lassen
- Mit einem Löffel kreisrunde Häufchen auf ein Backblech geben und etwas platt drücken (2 Backbleche mit je 7-8 Keksen)
- Im vorgeheizten Backofen bei 160 Umluft für 20 Minuten backen

TIPPS:

Wer es süßer mag: einfach mit Puder-Erythrit bestäuben oder in den Kaffee tunken!



LOW CARB

MEHLFREI

ZUCKERFREI

VEGAN

HEFEFREI

SOJAFREI

IN HANDARBEIT

Nährwerte*	je 100 g	je Keks ca. 35 g
Energie/ Brennwert	337 kcal	50 kcal
Fett	15,2 g	2,3 g
Davon gesättigte Fettsäuren	2,8 g	0,4 g
Kohlenhydrate	26,0 g	3,9 g
Davon Zucker	7,4 g	1,1 g
Davon mehrwertige Alkohole	1,9 g	0,3 g
Eiweiß	24,5 g	3,6 g
Salz	0,1 g	0,0 g
Ballaststoffe	2,5 g	0,4 g

* Nährwertangaben ohne Gewähr: Basis der Berechnung sind die von uns verwendeten Lebensmittel. Abweichungen und Fehler sind trotz aller Sorgfalt nicht ausgeschlossen.

Produktbezeichnung: Eiweiß-Frühstücks Kekse
Artikel-Nummer: 6500, Kategorie: Gebäck

mitoback Karl-Marx-Strasse 6 D-14482 Potsdam www.mitoback.de