

## Vanillekuchen

	Kcal	Fett	EW	KH
90 g Mandeln gemahlen	537	48	20	5
30 g gehackte Mandeln	179	16	7	1,5
50g Sojaweiß US-2Xten Pro	186	1	42	1
8g Backpulver	7			1,7
250g Magerquark	177	0	34	10
3 Eier	270	21	24	1
16g Süßstoff flüssig				
16g Da Vinci Vanille Sirup				
<b>GESAMT:</b>	<b>1356</b>	<b>86</b>	<b>127</b>	<b>20</b>
<b>PRO 100 g</b>	<b>271</b>	<b>17</b>	<b>25,5</b>	<b>4</b>

Alles mit dem Handmixer vermischen, in eine Silikonbackform  
und bei vorgeheiztem Ofen bei 175° 35 min.

## Kokoskuchen

	Kcal	Fett	EW	KH
70 g Mandeln gemahlen	418	38	15	3,8
40g Kokosraspeln	242	24,8	2,4	2,4
50g Sojaweiß US-2Xten Pro	186	1	42	1
8g Backpulver	7			1,7
250g Magerquark	177	0	34	10
3 Eier	270	21	24	1
16g Süßstoff flüssig				
16g Da Vinci Vanille Sirup				
<b>GESAMT:</b>	<b>1320</b>	<b>86,5</b>	<b>115</b>	<b>22</b>
<b>PRO 100 g</b>	<b>254</b>	<b>16,5</b>	<b>22</b>	<b>4,2</b>

Alles mit dem Handmixer vermischen, in eine Silikonbackform  
und bei vorgeheiztem Ofen bei 175° 35 min.