

Powered by www.fitnesskwax.de

Schokokuchen

		Kcal	Fett	EW	KH
20 g Butter geschmolzen		150			
10 g Kakao		40			
40 g Mandeln gemahlen		240			
2 g Backpulver					
4 Tl Süßli flüssig					
1 Ei		90			
3 Tr. Vanillaroma					
25 g Schlagsahne		90			
GESAMT:		610			

Alles verrühren und 1 min 40 in die micro

Powered by www.fitnesskwax.de