

## Schokokuchen für gesunde Genießer:

### Zutaten:

150g Sojavit ( Sojaprotein oder Sojamehl )

150g Schokoprotein ( alternativ: entöltes Mandelmehl )

60g gemahlene Mandeln

50g Backkakao ( wenn man kein Schokoprotein nimmt 30g mehr Backkakao )

300g Magerquark

300g Apfelmus ungesüßt

3 El Süßstoff oder für 300g Zucker Ersatz

1,5 Pck Weinsteinbackpulver

2 Eier

5 Eiklar

50g Nussmus oder Nussbutter ( 100% Nuss )

1/3 Fläschchen Butter- Vanille Aroma

1 Prise Salz und Zimt

1 Tasse Fanta Zero

### Zubereitung:

Mehl , Protein, gemahlene Mandeln, Backkakao und Backpulver vermengen. Eier, Eiklar, Apfelmus, Aroma, Süßstoff, Nussmus mischen. Mehlmischung und Quarkmischung zusammen geben, Fanta dazu und mit einem Handrührgerät( Knethackenaufsätze ) kurz durchrühren.

Springform einfetten am besten mit Kokosöl ( vorher in der Mikrowelle flüssig werden lassen ) einfetten und bei 170 °C Ober-und Unterhitze ca. 45min den Kuchen backen.

Nährwerte pro 100g: 157kcal, 5g Kohlenhydrate, 21g Eiweiß, 5,7g Fett