

Diätkuchen, abgeändert von Birgits Marmorkuchen-Rezept

100 g Butter schmelzen

8 EL Splenda

1 Prise Salz

5 Eier

$\frac{1}{2}$ Fl. Vanille-Aroma

alles zusammen gut
verrühren

1 Zitrone, abgeriebene Schale

Saft der Zitrone am Schluss begeben

(4 EL Apfelmus, mit Splenda gesüsst) od. 1 roher, geriebener Apfel

4 EL Magerquark

230 g gemahlene Mandeln (hell od. mit Schale, od. ein Teil Kokosflocken)

1 P. Backpulver

gut unter die Masse

3 gut gehäufte EL Eiweisspulver

mischen

(Schweiz: habe Multiprotein mit Vanille -für Sportler- von Migros, Abteilung
actilife, genommen)

100 g Sojamehl

Zitronensaft beifügen

Der Teig sollte leicht von der Kelle reissen, falls er zu dick ist, etwas
Kaffeesahne begeben.

Den Teig auf ein mit Backtrennfolie ausgelegtes Blech (ca. 30x40cm) giessen.

Kann mit Mandelplättchen oder frischen Johannis- od. Himbeeren bestreut
werden.

In Ofenmitte bei ca. 160° ca. 30 Min. backen. Auskühlen lassen und in Schnitten
schneiden.