

## Pfirsich Protein Traum

### Zutaten:

3 Eier  
75 g weiche Butter oder Margarine  
50 g Naturjoghurt  
25 g Apfelmus (ungezuckert)  
80 g Birkenzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Päckchen Vanille Puddingpulver  
4 EL Grieß  
500 g Magertopfen (Magerquark)  
4-5 Pfirsiche/Nektarinen (in Stücke geschnitten)  
Prise Salz  
1 EL Rum  
Kokosflocken zum Bestreuen



### Zubereitung:

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Eier trennen und Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die weiche Butter, Birkenzucker, Vanillezucker, Joghurt, Apfelmus und Eigelb mit einem Mixer verrühren. Anschließend Topfen, Grieß und das Puddingpulver zum Teig geben und nochmals verrühren. Das Eiweiß unterheben.

Kuchenform mit Backpapier auslegen und mit der Kuchenmasse befüllen. Die Pfirsiche/Nektarinen gleichmäßig über den Kuchen verteilen und ca. 50 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Den fertigen Kuchen mit Kokosflocken bestreuen.

### Nährwerte bei 8 Stück:

pro Stück

Kohlenhydrate: 15,8 g

Fett: 9,3 g

Eiweiß: 12 g

Kalorien: 217 kcal

Guten Appetit!

Deine Verena