



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Low-carb Erdnussbutterkekse mit Quark Rezept - Leckerei ohne Zucker

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
5 Minuten	12 Minuten	Einfach	6-8 Kekse

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
100 g	Erdnussbutter
1	Ei
1/2 Stück	Vanilleschote
6 EL	Magerquark
1/2 Stück	Banane

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Erdnussbutter, das Ei und das Mark der Vanilleschote in einer Schüssel gut verrühren, damit ein Teig entsteht.
3. Mit der Hand kleine Bälle formen und die auf einem mit Backpapier belegten Blech zu Keksformen drücken.
4. Die Erdnussbutterkekse für 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
5. Die Erdnussbutterkekse kurz auskühlen lassen und dann mit je einem Teelöffel Quark bestreichen. Mit einem Stück Banane garnieren und fertig.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
773 kcal	57 g	40 g	40 g