

## High Protein Mini Tortenböden



### Zutaten für 9 Mini Tortenböden:

3 Eigelb  
3 Eiweiß  
1 ganzes Ei  
125g Pudererythrit  
45g Proteinpulver neutral  
80g Dinkelmehl Typ 630  
70ml Milch 1,5% Fett  
1 Prise Salz  
8g Backpulver (1/2 Päckchen)  
Baktrennspray (oder anderes Fett  
für die Förmchen)



### Zubereitung:

- 1) 3 Eier trennen und das Eiweiß zur Seite stellen.
- 2) Zum Eigelb ein weiteres ganzes Ei hinzufügen, sowie den Pudererythrit. Mit einem Handrührgerät schaumig schlagen.
- 3) Nach und nach Proteinpulver, Dinkelmehl, Backpulver, Milch und Salz hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
- 4) Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter den Teig haben.
- 5) Förmchen mit Baktrennspray einsprühen und etwa 50g Teig in die einzelnen Förmchen geben.
- 5) Bei 160°C (Umluft) 10 Minuten in den Backofen.
- 6) Törtchen in Förmchen abkühlen lassen und nach Wunsch belegen.
- 7) Guten Appetit!

### Zeitaufwand:

- ca. 30 Minuten (mit Backen)

### Nährwerte pro Tortenboden:

84 kcal / 7g KH / 8g E / 2,6g F

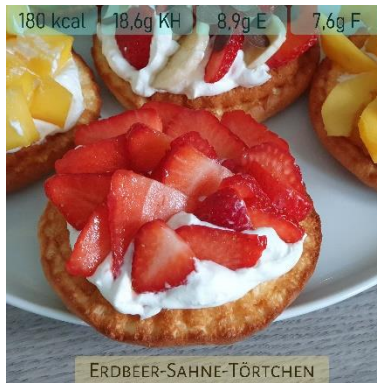
### Obst-Sahne-Törtchen

#### Zutaten pro Törtchen

1 Tortenboden (Rezept siehe vorherigen Beitrag)  
25ml Rama Cremefine 19% Fett zum Schlagen  
0,8g Sahnesteif  
60g Obst nach Wahl



Mit 60g Nektarine



Mit 60g Erdbeeren



Mit 60g Mango



Mit 60g Kiwi



Mit 30g Ananas, 25g Mango und 10g Passionsfrucht



Mit 30g Banane, 25g Erdbeeren und 5g Schoko Drops

Bei den Schoko Drops verwende ich die Schoko Drops Vollmilch mit Xylit der Marke Xucker.

## **Obst-Vanille-Törtchen**

### Zutaten pro Törtchen

- 1 Tortenboden (Rezept siehe vorherigen Beitrag)
- 50g Vanille Pudding High Protein (z.B. von Dr. Oetker)
- Obst nach Wahl



Mit 60g Erdbeeren



Mit 60g Nektarinen



Mit 40g Banane und 5g Schoko Drops

### **Quellen für Nährwerteangaben:**

<https://fddb.mobi/>  
<https://eatsmarter.de/>  
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jeioskitchen.de](https://jeioskitchen.de)