

## Rezept der Woche

### Blechkuchen (Glutenfrei)

#### Zutaten:

- 60 g Leinsamen
- 60 g Apfelkleie
- 20 g Buchweizenflocken
- 200 g Quark
- 3 Eier
- 4 Messlöffel Proteinpulver
- 6 g Zimt
- Salz
- 5 bis 20 g Süßstoff (Stevia)
- 2 EL Haselnussöl
- 16 g Backpulver
- Apfel nach Bedarf (dann ist der Kuchen nur am Totaltage zu essen!)



#### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
- Backblech einfetten (ca. 24 cm) mit den Haselnussöl.
- Ofen auf 160 Grad vorheizen und den Kuchen 60 Minuten backen.
- Kuchen in 15 Portionen aufteilen und in Alufolie einpacken.
- Aufbewahren im Tiefkühler.

#### Nährwerte pro Portion:

- Eiweißportion: 0,5
- Kohlenhydrate: 3,0; mit Apfel 4,0

#### Variation:

- 30 g Nüsse hinzufügen
- Statt Äpfeln 80 g Beeren hinzufügen
- Sojajoghurt statt Quark nehmen

#### Tipp:

- Alle Zutaten verdoppeln und wieder den Kuchen in 15 Portionen aufteilen, Sie haben dann 1 Eiweißportion und 6 KH. Sie brauchen ein größeres Blech!

Der Blechkuchen ist glutenfrei und Kuhmilchfrei, wenn Sie Sojajoghurt anstelle von Quark verwenden.

**Guten Appetit!**

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77  
oder

[www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de](http://www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de)

---