



## Hotel Heini - Frühstückskuchen

Kein Mehl. Kein Zucker. Dafür ganz viele gesunde Proteine, Fette und Ballaststoffe. Unser Frühstückskuchen ist ein super gesunder Muntermacher, im Handumdrehen zubereitet und ein smarter Weg, Reste zu verwerten. Egal, ob ihr mehr Haselnüsse oder mehr Kokosraspel verwendet, ob ihr lieber Joghurt oder Skyr esst oder lieber einen Apfel gegen die Karotte tauscht: Verwendet einfach, was euch am besten schmeckt und was ihr zuhause habt, wichtig ist nur, dass ihr die Mengenangaben einhaltet. Hier lest ihr, wie auch ihr daheim unseren gesunden **Hotel Heini-Frühstückskuchen** nachbacken könnt.

### Zutaten:

- 3 Eier
- 200 Gramm gemahlene und/oder gehackte Nüsse, Mandeln, Pistazien, Mohn, Kokosraspel etc.
- 100 Gramm Erythrit (kalorienfreier, darmfreundlicher Zuckerersatz)
- 20 Gramm Butter/Margarine/Ghee
- 50 Gramm Joghurt, Magerquark, Skyr, Topfen, griechisches Joghurt, Frischkäse etc.
- 1 Karotte, Apfel oder Zucchini
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Backpulver
- Je nach Geschmack: 1 EL Kakaopulver, eine Prise Zimt, eine Prise geriebene Orangenschale

### Zubereitung:

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Trennt zuerst die Eier. Dann raspelt eure Karotte/den Apfel/die Zucchini. Dann schlägt ihr den Eischnee mit einer Prise Salz auf. In einer anderen Schüssel die Eidotter mit der Butter/Margarine/Ghee und der Hälfte des Erythrits schaumig rühren, zum Schluss das Joghurt einrühren. Nach und nach die gemahlene Nüsse, das geraspelte Gemüse dazugeben und die Messerspitze Backpulver untermengen. Zum Schluss den Eischnee sanft unterheben.

Sollte eure Masse zu fest sein, könnt ihr noch einen Schluck Wasser oder (Pflanzen)milch dazugeben. Jetzt füllt ihr den Teig in eure Form und backt euren Frühstückskuchen für etwa 25 bis 30 Minuten. Macht am besten eine Stäbchenprobe. Lasst den Kuchen vollständig auskühlen, damit er sich leicht aus der Form lösen lässt.



**Unser Tipp:** In Scheiben/Stücke geschnitten lässt sich der Frühstückskuchen perfekt einfrieren. Wenn ihr ihn essen wollt, einfach am Vorabend vom Gefrierfach in den Kühlschrank wandern lassen und am Morgen genießen.

**Viel Spaß beim Nachkochen!**

Eure Familie Röck