



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Protein Plätzchen

Zutaten

1 Große(s) Säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)

1 Mittelgroße(s) Ei

50 g Magerquark

75 g Körniger Frischkäse

50 g Dr. Budwig Porridge

2 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Zimt-Vanille

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Abrieb einer Bio-Zitrone

1 Teelöffel Backpulver

1 Prise(n) Salz

50 g Mandelstifte

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 8

Kalorien p.P.: 830 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Apfel grob raspeln.

2. Geriebenen Apfel mit Ei, Quark, körnigem Frischkäse, Dr. Budwig Porridge, Dr. Budwig Energiemix, Zimt, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen.

Falls der Teig zu weich ist, 1–2 EL zusätzliches Porridge einarbeiten.

3. Mit einem Esslöffel Teigportionen auf das Backblech setzen und leicht flach drücken. Mit Mandelstiften bestreuen und leicht andrücken.

4. 20–25 Minuten goldbraun backen.

Nach Wunsch mit etwas Puderzucker bestäuben – warm schmecken sie am besten!

Aufbewahrung

1. In einer luftdichten Glasdose im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar. Vor dem Essen kurz im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen – dann schmecken sie wieder „wie frisch“.