

Aprikosenkuchen

- 200g Dinkelmehl
- 100g Kokosmehl
- 100g Zuckerersatz
- 6 EL Kokosöl
- 1 Ei
- 150g Magerquark
- 1 Pk. Backpulver

Alle Zutaten vermengen und dann mit Obst nach Wahl belegen.

Für 30 Minuten bei 160 Grad in den Ofen.



NÄHRWERTE

208 Kilokalorien

8g Eiweiß

21g Kohlenhydrate

9g Fett