Quark-Eiweiß-Chips (etwa 2-3 Bleche)

Zutaten:

250 gr Quark
100 ml Milch
2 Eier
½ Päckchen Backpulver
3-4 EL neutrales Eiweißpulver

Alle Zutaten vermischen und nach Geschmack würzen. Hierzu eignet sich neben Salz u. Pfeffer auch Pommes Frites-Gewürz, Currypulver oder Paprikapulver.
Den Ofen auf 170° Grad (Umluft) vorheizen und die Masse mit einem Teeleöffel auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech portionieren.
15 - 20 min bei 170 Grad backen, wenden und dann nochmal ca. 30 min bei 80° Grad trocknen lassen!
Für eine Portion reicht auch die Hälfte der Zutaten.

Nährwerte für die komplette Menge:

Kalorien: 509 kcal
Eiweiß: 75,4 g
Kohlenhydrate: 16 g
Fett: 15,7 g

Bild: ©Catrin Willer

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

©Copyright: Andreas Scholz - Figurmacher®