



Kuchen mit Apfel und Walnuss

171 Kalorien (für 1 Stück)

Zutaten (für 12 Stücke):

3 Eier
4 Löffel Formula 1
1 Kaffeetasse brauner Kristallzucker
1 Wasserglas fettarme Milch
2 Wassergläser Weizenvollkornmehl
2 geriebene Äpfel
2 Teelöffel Zimt
1 Kaffeetasse Walnüsse

Zubereitung:

Eier mit Zucker schaumig schlagen.

Formula 1 und Milch hinzugeben.

Einige Minuten lang schlagen. Zum Schluss das Weizenmehl, Zimt, Walnüsse und die geriebenen Äpfel hinzugeben.

Mit dem Spatel solange umrühren, bis die gesamten Zutaten zu einem Teig werden.

Füllen Sie den Teig in die runde Kuchenform.

25-30 Minuten im vorgewärmten Ofen bei 170 Grad backen.

In Stücke schneiden und servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).