



Rezeptvorschlag

Knusper-Müsli für Sportler mit Magermilchjoghurtflakes und Himbeergranulat, angereichert mit L-Carnitin. **CH**: Ergänzungsnahrung

Lockerer Käsekuchen mit Müsli-Streuseln

Zutaten für 1 Backblech / ca. 24 Stücke

- 150 g Fruchtzucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 5 EL myline® Vanille Eiweiß-Pulver
- 125 g Speisestärke
- 1 kg Schichtkäse
- 300 g Frischkäse max. 12 %
- 3 Eier (Gew.-Kl. M)
- 2 Eiklar
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)
- 175 g myline® Himbeer Joghurt Knusper-Müsli
- 75 g Weizenmehl (Type 405)
- 2 EL Honig
- 150 g Halbfett-Margarine
- 300 g Himbeeren

Zubereitung

Fruchtzucker, Vanillezucker, Stärke, 3 EL myline® Eiweiß mischen. Mit Schichtkäse, Frischkäse, Eiern, Zitronenschale zu einer glatten Masse verrühren. Das Eiklar steif schlagen und mit einem Schneebesen unter die Masse heben.

Für die Streusel das Müsli im Mixer grob zerkleinern. Mehl, 2 EL myline® Eiweiß mit dem Müsli mischen, Honig und Margarine dazugeben und zu Streuseln kneten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech die Käse-Masse gleichmäßig verteilen. Himbeeren verlesen

Zubereitungszeit 25 Min.



Serviervorschlag

myline® Vanille-Eiweiß erhältlich in Ihrem myline® Studio

und auf der Käsemasse verteilen. Mit den Streuseln bedecken und den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 40 – 45 Min. backen (Ober-/Unterhitze: 180 °C, Umluft: 160 °C). Den ausgekühlten Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Stück (ca. 103 g)

Energie	701 kJ (167 kcal)
Gesamtfett	4,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	21,6 g
davon Zucker	0,3 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß	10,4 g
Salz	0,15 g



Lust auf mehr myline®? Bei myline® ist naschen erlaubt. Probieren Sie auch unsere anderen leckeren Produkte wie myline® Eiweiß für Shakes, Desserts und Kuchen oder die leckeren fettarmen myline® Schokoriegel. Erhältlich in Ihrem angeschlossenen myline® Fitnessclub oder unter



Carnipure™ bietet reinstes L-Carnitin und ist ein Warenzeichen der Lonza AG, Schweiz.

Inhalt: **500 g e**

Für ca. 12,5 Portionen à 40 g.
Kühl und trocken lagern.
Mindestens haltbar bis/
Chargennr.:
siehe Bodenlasche



Was ist myline®? Jeder Mensch hat seine eigene Wohlfühlfigur. Das myline® Programm hilft Ihnen dabei, diese zu finden und auch zu behalten. Im myline® Kurs erlernen Sie die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, vernünftigem Fitnesstraining und einer positiven Einstellung zum Leben. Sie verbessern gemeinsam mit anderen Kursteilnehmern Ihre Figur. Der Erfolg der bisherigen myline® Teilnehmer spricht für sich. myline® Kurse finden Sie in angeschlossenen myline® Fitnessclubs unter www.myline24.de/studiofinder

Nährwertkennzeichnung	Durchschnittlicher Wert	
	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Energie	1764 kJ	706 kJ
	419 kcal	168 kcal
Gesamtfett	10,9 g	4,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g	1,9 g
Kohlenhydrate	67,3 g	26,9 g
davon Zucker	21,7 g	8,7 g
Ballaststoffe	6,9 g	2,8 g
Eiweiß	9,5 g	3,8 g
Salz	0,81 g	0,33 g

100 g des Produktes enthalten 350 mg L-Carnitin, 1 Portion (40 g) enthält 140 mg L-Carnitin.

Verzehrempfehlung: Nehmen Sie einmal täglich 40 g Knusper-Müsli und mischen Sie es je nach Belieben mit 0,3%iger Milch, fettarmem (Frucht-) Joghurt oder Magerquark und zuckerfreier Marmelade (z.B. Beerenfrüchte). Dieses Knusper-Müsli ist Teil des myline® Fitnessprogramms. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



HIMBEER JOGHURT

Knusper-Müsli



fettreduziert
mit L-Carnitin
sättigend



Die guten Zutaten

Zutaten: 78 % Knusper-Müsli (34 % Hafervollkornflocken, Weizenvollkornflocken, Zucker, Palmöl, Reismehl, Glukose- Fruktose-Sirup, L-Carnitin-L-Tartrat, Salz, Weizenkleber, Gersten- und Weizenmalzmehl, natürliches Aroma), Weizenflakes (Weizen, Salz, Gerstenmalz, 8 % Magermilchjoghurtflakes (Zucker, Palm- und Palmkernfett, Mais, Laktose, Magermilchjoghurtpulver, Salz, Gerstenmalz, Emulgator Lecithine), 4 % Himbeergranulat (Glukosesirup, Zucker, Himbeeren, Verdickungsmittel Natriumalginat), Magermilchjoghurtpulver.

Enthält glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milcherezeugnisse (einschließlich Laktose). Kann Spuren von Erdnüssen, Schalenfrüchten (Hartschalenobst), Sesamsamen und Sojaerzeugnissen enthalten.



Hier geht's mit dem Smartphone-Scanner zu myline®

mit leckeren Magermilchjoghurtflakes

