

## Biscuit-Obstboden ohne Fett

**i** Biscuitboden ist die beste Grundlage für leckere Obstkuchen. Für dieses einfache Rezept müssen die Eier nicht getrennt werden. Auch ist der Biscuitboden ohne Speisestärke und Butter, so ist das Rezept besonders fettarm.

### Zutaten für 12 Stück

3 Eier  
25 g Zucker  
3 EL Wasser  
100 g Mehl  
1 TL Backpulver

Die Eier und den Zucker so lange rühren, bis sich die Masse verdoppelt hat. Die restlichen Zutaten dazu geben, gut verrühren und in eine 26er Springform füllen - bei 200° ca. 15 - 20 Min. backen. Nach dem Abkühlen beliebig mit Obst belegen.

Zubereitungszeit: 50 min.

Nährwertangabe pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
310	5 g	6 g	72 g



**Tipp:** Wenn sie bewusst mehr Vollkorn in Ihre Ernährung einbauen wollen, probieren Sie folgende Variation: 50 g gesiebt Vollkornmehl und 50 g glattes Mehl. So genießen Sie mit dieser leckeren Nachspeise 1 Portion Obst, 1 Portion Kohlenhydrate und ca. 8 g Zucker pro Stück pro Stück.

Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!

<https://de.surveymonkey.com/r/VV5RML5>