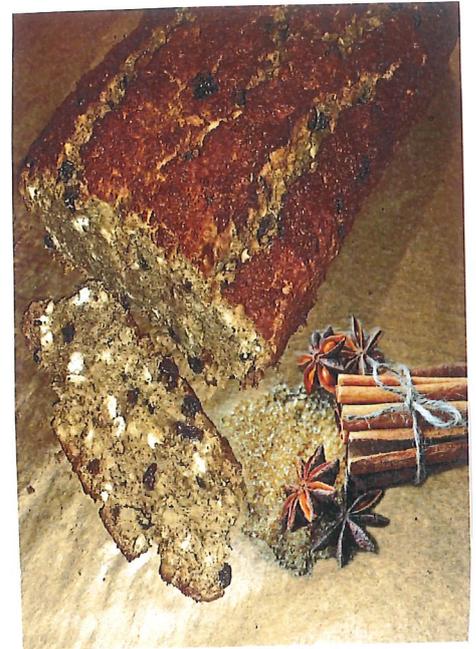


# Pascals Sportler-Regenerations-Stollen

## Zutaten:

100 gr. Bio Tofu ( in kleine Würfel geschnitten),  
50 gr. Leinmehl  
100 gr. Sojamehl,  
60 gr. gehackte Mandeln,  
60 gr. Bio Korinthen,  
100 gr. Sojaquark GO on Alpro  
2 Teelöffel Koksnuß Öl,  
1 x Backpulver,  
¼ Fläschchen Rumaroma,  
¼ Fläschchen Bittermandel Öl,  
2 Prisen Salz,  
1/2 Esslöffel Cylon Zimt,  
2 Messerspitzen Bourbon Vanille gemahlen,  
2 gehäufte Teelöffel Kokosblütenzucker,  
3 Eier  
40 gr. Reisproteinpulver Vanille v. BeGreen Germany



Nährwerte pro 100g: 238 kcal      EW 20,3 gr.      KH 9,9 gr.      Fett 12,9 gr.

## Zubereitung:

Alle oben genannten Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben. Jetzt alles mit einem Esslöffel verrühren. Den fertigen Teig zu einem Stollen formen. Als letztes noch 1-2 Teelöffel Kokosblütenzucker gut über den ganzen Stollen verteilen und ab mit dem Stollen auf 175 Grad Umluft (nicht vorgeheizt) 35-40 Minuten in den Backofen. Fertig ist ein Sportler-Regenerations-Weihnachtsstollen ohne Gluten, Laktose, und tierischer Milchprodukte.

Weitere eiweißreiche Läuferrezepte von mir gibt es unter:

[www.pascaldethlefs.de](http://www.pascaldethlefs.de)

