

Kilo-Kick

Der Kilo-Kick regt den Stoffwechsel an und kann somit beim Abnehmen unterstützen. Ein Rezept das man nicht öfter als zwei mal in der Woche genießen sollte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min



Zutaten

| | |
|---------------|---------------------------|
| 250 g | Topfen |
| 0.5 Stk. | Zitronen (davon der Saft) |
| 2 Stk. | Eiweiß (frische) |
| Nach Belieben | Süßstoff (flüssiger) |
| Nach Belieben | Zimt |

Zubereitung

1. Für den **Kilo-Kick** den Topfen, mit dem Zitronensaft und dem Süßstoff in einer Schüssel verrühren.
2. Dann die Eiweiße mit einem Handrührgerät steifschlagen.
3. Diese nun unter die Topfenmasse heben.
4. Letztendlich mit etwas Zimt bestäuben und ca. eine Stunde vor dem Schlafen gehen (zwei mal pro Woche) genießen.

Tipp

Wer den Kilo-Kick nicht mit rohen Eiweißen zu sich nehmen mag, kann ihn auch im Ofen bei ca. 150°C Umluft ca. 30 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen. Allerdings sollte dabei der Zitronensaft erst vor dem Verzehr hinzugefügt werden.