

BEERIGES PROTEIN FLUFF



PRO
PORTION:

278 kcal
BRENNWERT

31,3 g
EIWEIß

24,7 g
KOHLENHYDRATE

4,3 g
FETT



ZUTATEN:

TIEFKÜHL-BEEREN MIX	150 g
WEIDER GOLD WHEY „VANILLA FRESH“	30 g
JOGHURT (1,5% FETT)	100 g
XHANTAN	3 g
FLAVOUR DROPS Z.B. „VANILLE“	2-5

ZUBEREITUNG:

1. DIE GEFRORENEN FRÜCHTE IN EINEM MIXER PÜRIEREN.
2. ALLE ÜBRIGEN ZUTATEN ZU DEM GEFRORENEN FRUCHTPÜREE HINZUFÜGEN UND FÜR 6-10 MIN. SCHLAGEN BIS SICH DIE MASSE ETWA VERDOPPELT HAT.
3. TIPP: DER FLUFF GELINGT AUCH OHNE XHANTAN. JEDOCH SOLLTE HIERBEI CASEIN WHEY VERWENDET WERDEN, UM EINE BESSERE BINDUNG ZU BEKOMMEN.

**VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!**



@barbell.i_kitchen

WEIDER