

COCONUT BROWNIES

PRO STÜCK:

118 kcal
BRENNWERT

8,6 g
EIWEIß

8,0 g
KOHLENHYDRATE

4,6 g
FETT

ZUTATEN:

BROWNIETEIG:

KIDNEYBOHNEN	240 g
WEIDER PROTEIN 80 PLUS „BROWNIE DOUBLE CHOC“	50 g
KAKAOPULVER	20 g
FRISCHKÄSE	100 g
IMO-SIRUP	50 g
ZARTBITTERSCHOKOLADE	50 g
MILCH (1,5% FETT)	100 g
FLAVOUR DROPS „SCHOKO“	5-10

KOKOSCREME:

MAGERQUARK	250 g
KOKOSMILCH	100 ml
KOKOSFLOCKEN	25 g
WEIDER GOLD WHEY „COCONUT-COOKIE“	15 g
FLAVOUR DROPS	10-15

ZUBEREITUNG:

1. ZARTBITTERSCHOKOLADE SCHMELZEN UND MIT DEN RESTLICHEN ZUTATEN FÜR DEN BROWNIETEIG VERMISCHEN UND GGF. ZUSÄTZLICH ETWAS WASSER HINZUFÜGEN.
2. FÜR DIE BOUNTYCREME ALLE ZUTATEN MITEINANDER VERMISCHEN.
3. DEN BROWNIETEIG AUF EIN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTES BROWNIE-BACKBLECH VERTEILEN. DIE KOKOSCREME LÖFFELWEISE AUF DEN TEIG GEBEN UND LEICHT MIT EINER GABEL MITEINANDER VERMENGEN.
4. IM OFEN FÜR 200°C FÜR ETWA 30-35 MIN. BACKEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen