

EXOTISCHE PROTEIN BITES



PRO BITE:

50 kcal
BRENNWERT

1,9 g
EIWEIß

2,1 g
KOHLENHYDRATE

4,1 g
FETT

ZUTATEN:

FETTREDUZIERTE KOKOSMILCH	200 ml
WEIDER GOLD WHEY „KOKOS-COOKIE“	50 g
WEICHWEIZENGRIß	5 EL (50 g)
KOKOSRASPELN	50 g
FLAVOUR DROPS Z.B. „KOKOSNUSS“ o. VANILLE“	5-10
BLAUBEER-FRUCHTPULVER	5 g
ZUCKERFREIE WEIßE SCHOKOLADE MIT XYLIT	50 g

ZUBEREITUNG:

1. KOKOSMILCH KURZ AUFKOCHEN LASSEN.
2. WEICHWEIZENGRIES LANGSAM IN DIE KOCHENDE KOKOSNUSSMILCH RIESELN LASSEN UND DABEI GLEICHMÄßIG UMRÜHREN. KURZ AUFKOCHEN UND DIE MASSE FÜR 15 MIN. ABKÜHLEN LASSEN.
3. UNTER DIE GRIßMASSE PROTEINPULVER UND KOKOSRASPELN HEBEN. JE NACH GESCHMACK FLAVOUR DROPS UND FRUCHTPULVER ZUGEBEN.
4. DIE MASSE IN EISWÜRFEL-BEHÄLTER GEBEN UND FÜR MIND. 2-3 STD. EINFRIEREN.
5. DIE GEFRORENEN BITES MIT GESCHMOLZENER SCHOKOLADE GLASIEREN UND NACH BELIEBEN DEKORIEREN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®