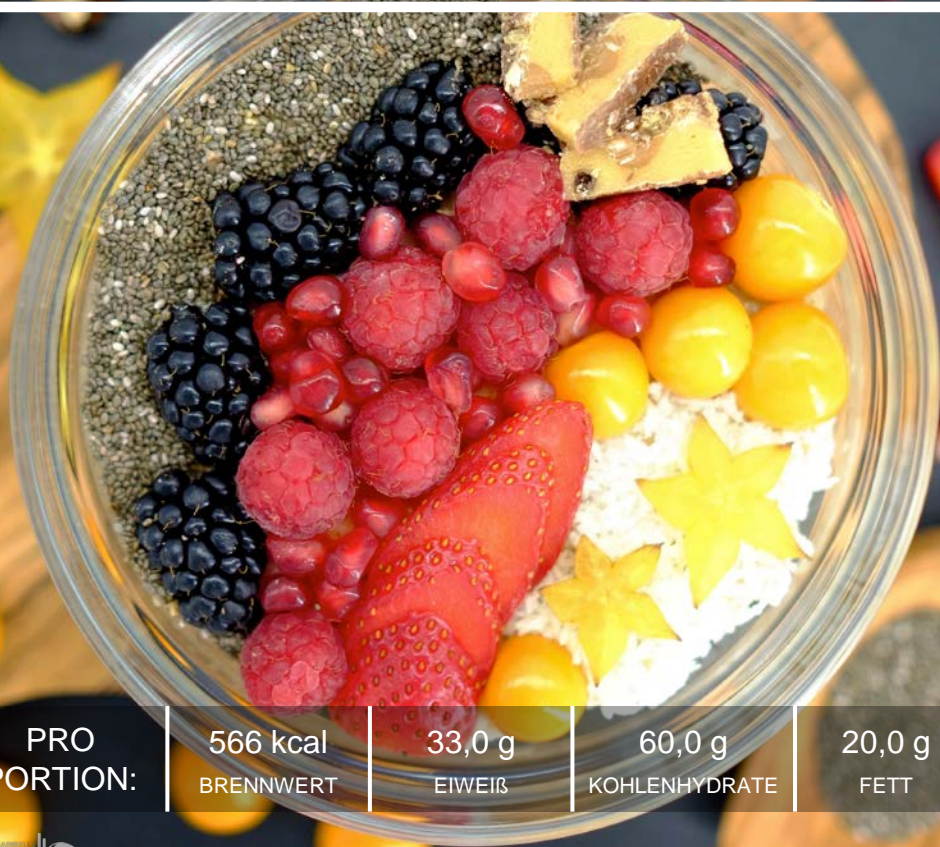


FRÜHSTÜCK-S-BOWL IM DEUTSCHLAND-FIEBER



PRO
PORTION:

566 kcal
BRENNWERT

33,0 g
EIWEIß

60,0 g
KOHLENHYDRATE

20,0 g
FETT



ZUTATEN:

HAFERFLOCKEN	70 g
MILCH (1,5% FETT)	150 g
WASSER	150 g
MANDELN, GEMAHLEN	15 g
PROTEINPULVER WEIDER GOLD WHEY Z.B. „VANILLA FRESH“	20 g
FLAVOUR DROPS BZW. ZIMT	n.B.
CHIASAMEN	10 g
OBST (N.B.)	100 g

ZUBEREITUNG:

1. HAFERFLOCKEN, MILCH UND WASSER IN EINEM MIKROWELLENGEEIGNETEN GEFÄß VERRÜHREN UND FÜR ETWA 3-4 MIN. IN DER MIKROWELLE AUFKOCHEN LASSEN.
2. IN DER ZWISCHENZEIT DAS OBST FÜR DIE BOWL WASCHEN UND SCHNEIDEN. HIER VERWENDETE SORTEN: BROMBEERE, HIMBEERE, ERDBEERE, GRANATAPFELKERNE, MIRABELLE, STERNFRUCHT.
3. DIE RESTLICHEN ZUTATEN UNTERHEBEN UND DIE BOWL MIT DEN FRÜCHTEN UND CHIASAMEN VERZIEREN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®