

GEFÜLLTE KOKOS-MAKRONEN

PRO STÜCK:

98 kcal
BRENNWERT

6,5 g
EIWEIß

4,8 g
KOHLENHYDRATE

5,8 g
FETT



ZUTATEN:

EIWEIß	30 g (~1 Ei)
IMO-SIRUP	50 g
ERYTHRIT	15 g
KOKOSFLOCKEN	75 g
MAGERQUARK	175 g
WEIDER GOLD WHEY „COCONUT-COOKIE“	25 g
FLAVOUR DROPS	10-15
WEIDER YIPPIE! RIEGEL „COCONUT DARK CHOCOLATE“	45 g

ZUBEREITUNG:

1. MAGERQUARK, EIWEIßPULVER, KOKOSFLOCKEN UND FLAVOUR DROPS IN EINER SCHÜSSEL VERRÜHREN.
2. IN EINER 2. SCHÜSSEL EIWEIß MIT DEM ERYTHRIT AUFSCHLAGEN UND LANGSAM DAS IMO SIRUP HINZUGEBEN. DEN EISCHNEE VORSICHTIG IN DIE KOKOSMASSE EINRÜHREN.
3. DIE KOKOSMASSE MIT ZWEI ESSLÖFFELN AUF EIN BACKBLECH VERTEILEN UND JEWEILS EIN STÜCK YIPPIE! RIEGEL HINEIN DRÜCKEN.
4. DIE MAKRONEN BEI ETWA 160°C FÜR 15-20 MIN. BACKEN BIS SIE LEICHT BRAUN SIND.

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



@barbell.i_kitchen

WEIDER®