

LOW CARB ZITRONENCREME



PRO 100 g:

390 kcal
BRENNWERT

19,2 g
EIWEIß

5,6 g
KOHLENHYDRATE

22,4 g
FETT

ZUTATEN:

ZITRONENSAFT	60 g
ABRIEB ZITRONENSCHALE	2 EL
IMO-SIRUP (ISOMALTO-OLIGOSACCHARID)	150 g
EIER	2
KOKOSÖL	40 g
WEIDER GOLD WHEY „VANILLA FRESH“	40 g
FLAVOUR DROPS „ZITRONE“	5-10

ZUBEREITUNG:

1. ALLE ZUTATEN IN EINEM TOPF VERMISCHEN UND FÜR ETWA 10-12 MIN AUFKOCHEN LASSEN.
2. FÜR EINE GESCHMEIDIGERE KONSISTENZ DIE MASSE NOCHMALS IN EINEM MIXER GUT PÜRIEREN UND HEIß IN EIN MARMELADENGLAS FÜLLEN. DER AUFSTRICH HÄLT SICH ETWA 1-2 WOCHEN IM KÜHLSCHRANK.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZI!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®