

MILCHREIS KUCHEN



PRO STÜCK:

142 kcal
BRENNWERT

8,6 g
EIWEIß

14,7 g
KOHLENHYDRATE

5,0 g
FETT

ZUTATEN:

MILCHREIS	125 g
MILCH (1,5% FETT)	500 g
WEIDER PROTEIN 80 PLUS „VANILLE“	50 g
EIWEIß	2 STK.
GEMAHLENE VANILLESCHOTE	1/2 TL
EIER	3 STK.
KOKOSÖL	25 g
KOKOSMEHL	50 g
ERYTHRIT	50 g
WASSER	75 g
MANGO	200 g

ZUBEREITUNG:

1. MILCH AUFKOCHEN, DEN MILCHREIS ZUGEBEN UND UNTER RÜHREN 30 MIN. LEICHT KOCHEN. DEN MILCHREIS ETWA 10 MIN. ABKÜHLEN LASSEN UND MIT DEM PROTEINPULVER, 2 EIWEIß UND DER VANILLE VERRÜHREN.
2. IN EINER ZWEITEN SCHÜSSEL DIE ÜBRIGEN ZUTATEN (AUßER MANGO) VERKNETEN UND ALS BODEN IN EINER SPRINGFORM (Ø26 CM) VERTEILEN.
3. DEN BODEN BEI ETWA 180°C FÜR 15 MIN. VORBACKEN. ANSCHLIEßEND DIE MILCHREISMASSE AUF DEN BODEN GEBEN UND WEITERE 20-25 MIN. BACKEN.
4. MANGO IN STÜCKE SCHNEIDEN ODER PÜRIEREN UND ZUM KUCHEN SERVIEREN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER