

PROTEIN CHIA EIS AM STIEL

PRO STÜCK:

90 kcal
BRENNWERT

9,1 g
EIWEIß

11,5 g
KOHLENHYDRATE

2,9 g
FETT

ZUTATEN:

MILCH (1,5% FETT)	200 ml
WEIDER GOLD WHEY Z.B. „VANILLA FRESH“	60 g
JOGHURT (1,5% FETT)	400 g
ERYTHRIT	60 g
CHIASAMEN	50 g
OBST (Z.B. KIWI, HIMBEER)	250 g

ZUBEREITUNG:

1. ALLE ZUTATEN (AUßER DAS OBST) MITEINANDER VERMISCHEN. DIE EISMISCHUNG ZUM ANDICKEN FÜR ETWA 2-3 STUNDEN IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN, BEVOR SIE IN DIE EISFÖRMCHEN GEFÜLLT WIRD.
2. DAS OBST ENTWEDER IN SCHEIBEN SCHNEIDEN ODER PÜRIEREN UND ES GLEICHMÄßIG IN DEN STIELEISFORMEN VERTEILEN.
3. ANSCHLIEßEND DIE EISMISCHUNG ÜBER DIE FRÜCHTE GIEßEN UND DIE HOLZSTÄBCHEN HINEIN STECKEN. EIS IM TIEFKÜHLER 4-6 STUNDEN (ODER ÜBER NACHT) EINFRIEREN LASSEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®