

PROTEIN FRAPPUCCINO



PRO
PORTION:

300 kcal
BRENNWERT

29,5 g
EIWEIß

32 g
KOHLENHYDRATE

1,2 g
FETT

ZUTATEN:

WEIDER LOW CARB PROTEIN COFFEE	250 ml
GEFRORENE BANANE (IN STÜCKEN)	100 g
EIWEIß (~1 EI)	30 g
IMO-SIRUP (ISOMALTO-OLIGOSACCHARID)	30 g
<i>ALTERNATIVE ZUTATEN:</i>	
MILCH (1,5% FETT)	150 ml
KAFFEE	100 ml
WEIDER PROTEIN 80 PLUS Z.B. „BROWNIE DOUBLE CHOC“	50 g

ZUBEREITUNG:

1. GEFRORENE BANANE MIT GEKÜHLTEM WEIDER PROTEIN COFFEE PÜRIEREN UND IN EIN GLAS SCHÜTTEN.
2. FÜR DAS FLUFFIGE TOPPING DAS EIWEIß KURZ MIT DEM HANDRÜHRGERÄT AUFSCHLAGEN UND DABEI NACH UND NACH DAS IMO-SIRUP HINZUFÜGEN UND DIE CREME ÜBER DEN FRAPPUCCINO GEBEN.
3. ALTERNATIVE FÜR DEN WEIDER PROTEIN COFFEE: MILCH, GEKÜHLTEN KAFFEE UND SCHOKO-PROTEINPULVER GUT MIXEN UND ANSCHLIEßEND DIE GEFRORENEN BANANENSTÜCKE HINZUGEBEN. DIE NÄHRWERTE BLEIBEN GLEICH.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GÜTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®