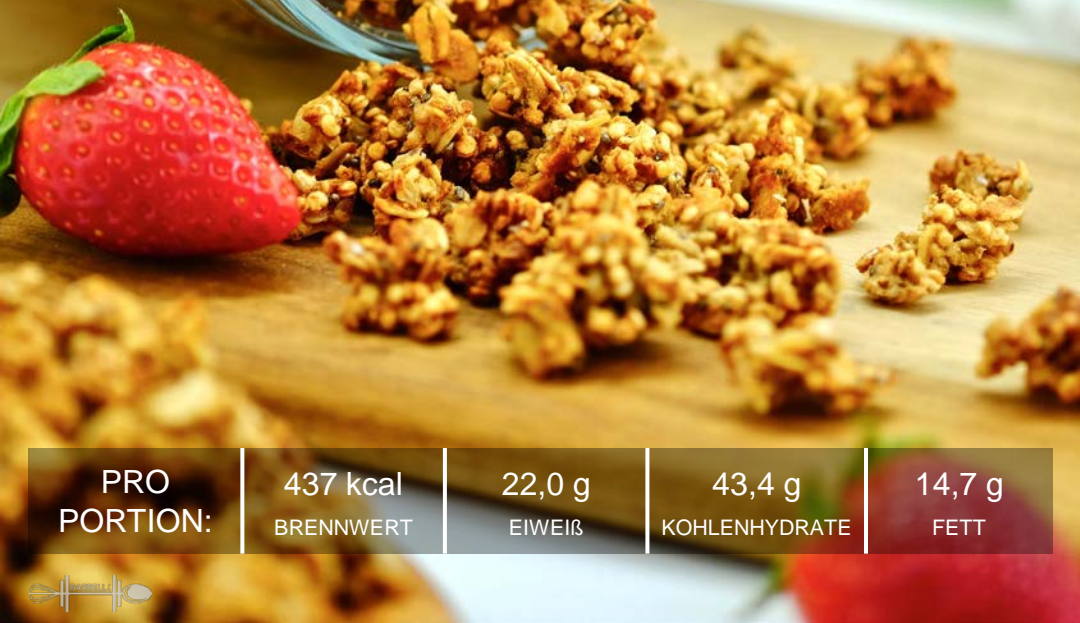


# PROTEIN KNUSPERMÜSLI



PRO  
PORTION:

437 kcal  
BRENNWERT

22,0 g  
EIWEIß

43,4 g  
KOHLENHYDRATE

14,7 g  
FETT

## ZUTATEN:

HAFERFLOCKEN	200 g
QUINOA (GEPUFFT)	75 g
CHIASAMEN	20 g
MANDELN (GEHAKT)	25 g
WEIDER GOLD WHEY Z.B. „VANILLA FRESH“	50 g
ZIMT	1 TL
SALZ	1 PRISE
IMO-SIRUP (ISOMALTO-OLIGOSACCHARID)	100 g
KOKOSÖL	20 g

## ZUBEREITUNG:

1. ALLE TROCKENEN ZUTATEN IN EINER SCHÜSSEL VERMISCHEN. SIRUP, GESCHMOLZENES KOKOSÖL UND 100 BIS 150 ml WASSER HINZUFÜGEN UND ZU EINER LEICHT KLEBRIGEN MASSE VERARBEITEN.
2. DIE MASSE AUF EIN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTES BACKBLECH GLEICHMÄßIG VERTEILEN UND IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN FÜR 40 – 50 MIN. BEI 160°C RÖSTEN.
3. NACH ETWA 30 MIN. ABKÜHLZEIT IST DAS MÜSLI RICHTIG KNUSPRIG UND KANN ENTWEDER SOFORT VERZEHRT ODER ABGEFÜLLT WERDEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &  
GÜTE GAINZ!



@barbell.i\_kitchen

WEIDER®