

PROTEIN KOKOSBÄLLCHEN



PRO STÜCK:

34 kcal
BRENNWERT

3,0 g
EIWEIß

2,3 g
KOHLENHYDRATE

1,8 g
FETT

ZUTATEN:

MAGERQUARK	250 g
KOKOSMEHL (ENTÖLT)	50 g
WEIDER GOLD WHEY „COCONUT-COOKIE“	30 g
ERYTHRIT	20 g
MANDELMUß	25 g
KOKOSRASPELN	25 g

ZUBEREITUNG:

1. ALLE ZUTATEN BIS AUF DIE KOKOSRASPELN ZU EINER HOMOGENEN MASSE GUT VERMENGEN.
2. KLEINE KUGELN AUS DER MASSE (~15 g) FORMEN UND IN EINER SCHÜSSEL MIT DEN KOKOSRASPELN ROLLEN BIS DIESE VOLLSTÄNDIG MIT KOKOSRASPELN BEDECKT SIND.

**VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!**



@barbell.i_kitchen

WEIDER®