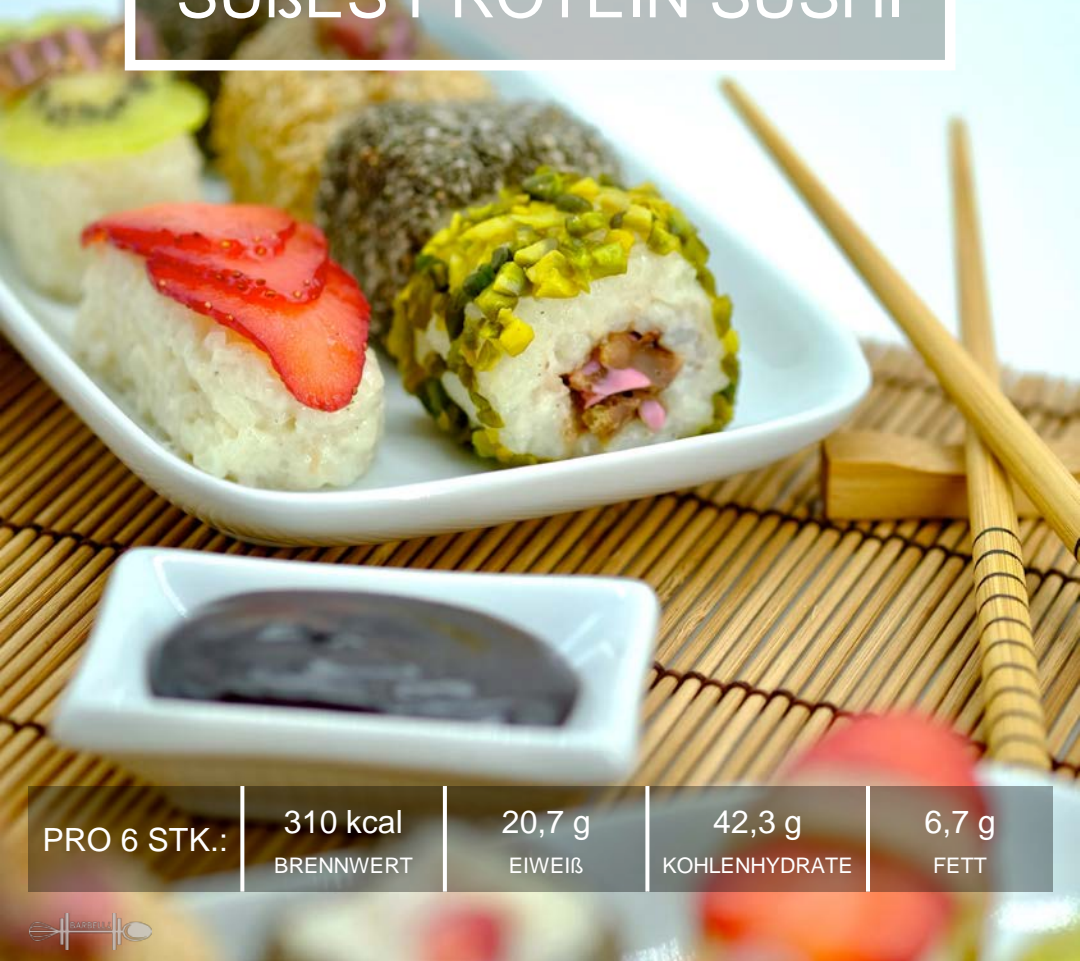


SÜßES PROTEIN SUSHI



PRO 6 STK.:

310 kcal
BRENNWERT

20,7 g
EIWEIß

42,3 g
KOHLENHYDRATE

6,7 g
FETT

ZUTATEN:

MILCHREIS	125 g
MILCH (1,5% FETT)	450 g
ERYTHRIT	20 g
VANILLESCHOTE, GEMAHLEN	½ TL
WEIDER GOLD WHEY „VANILLA FRESH“	40 g
ALS FÜLLUNG: OBST (ERDBEEREN, KIWI), YIPPIE-RIEGEL	
ALS TOPPING: CHIASAMEN, SESAM, KOKOSFLOCKEN, PISTAZIEN	

ZUBEREITUNG:

1. MILCH, ERYTHRIT UND VANILLE AUFKOCHEN LASSEN UND DEN MILCHREIS EINRÜHREN. FÜR ETWA 30 MIN. BEI SCHWACHER HITZE ZIEHEN LASSEN UND UMRÜHREN. MILCHREIS MIT DEM PROTEINPULVER VERMISCHEN UND ABKÜHLEN LASSEN.
2. MILCHREIS AUF EINE MIT KLARSICHTFOLIE BEDECKTE SUSHIMATTE DÜNN UND RECHTECKFÖRMIG VERTEILEN.
3. AUF DIE MITTE DER REISSMASSE OBST ODER GESCHNITTENE YIPPIE-RIEGEL VERTEILEN, EINROLLEN UND FESTDRÜCKEN. IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND Z.B. IN SESAM, PISTAZIEN, WÄLZEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GÜTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®