

SÜßE TEILCHEN VOM GRILL



PRO STÜCK:

89 kcal

BRENNWERT

6,1 g

EIWEIß

10,1 g

KOHLHYDRATE

2,9 g

FETT

ZUTATEN:

DINKELMEHL	100 g
DINKELVOLLKORNMEHL	100 g
EIER	0,5
KOKOSFETT	25 g
TROCKEN-HEFE	½ PCK.
ROHRZUCKER	8 g
MILCH (1,5% FETT)	110 ml
YIPPIE! RIEGEL (45 g) Z.B. „TRIPLE-CHOCOLATE“	2
WEIDER PROTEIN 80 PLUS Z.B. „BROWNIE-DOUBLE CHOC“ ODER „VANILLA“	50 g

ZUBEREITUNG:

1. HEFE, ZUCKER UND WARME MILCH VERMENGEN UND KURZ GEHEN LASSEN. MIT DEM MEHL, EI UND DEM KOKOSFETT ZU EINEM TEIG VERKNETEN UND 30 MIN. AN EINEM WARMEN ORT RUHEN LASSEN.
2. DEN TEIG DÜNN AUSROLLEN UND Ø 8 CM TEIG-KREISE AUSSTECHEN.
3. DIE YIPPIE RIEGEL IN 18 SCHEIBEN SCHNEIDEN UND AUF DIE TEIGKREISE LEGEN. DEN TEIG UM DEN RIEGEL FALTEN UND DIE RÄNDER GUT VERSCHLIEßEN.
4. DIE TEIGLINGE AUF ALU-FOLIE ODER EINER ALU-SCHALE SOLANGE GRILLEN BIS SIE AUßEN LEICHT BRAUN SIND.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®