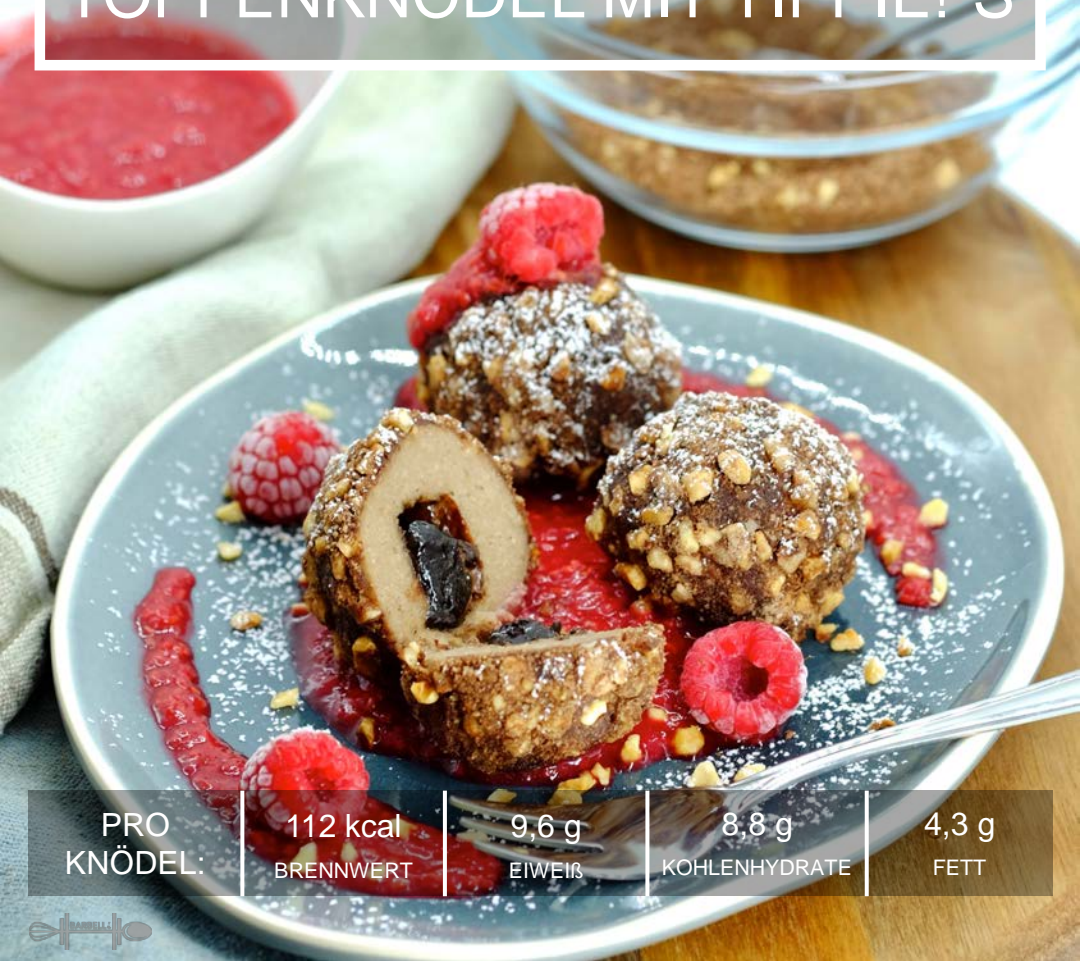


# TOPFENKNÖDEL MIT YIPPIE!`S



PRO  
KNÖDEL:

112 kcal  
BRENNWERT

9,6 g  
EIWEIß

8,8 g  
KOHLENHYDRATE

4,3 g  
FETT



## ZUTATEN:

|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| WEIDER PROTEIN 80 PLUS „BROWNIE-DOUBLE CHOC“ | 50 g  |
| MAGERQUARK                                   | 500 g |
| INSTANT-HAFERFLOCKEN                         | 140 g |
| FLAVOUR DROPS Z.B. SCHOKO                    | 20-30 |
| YIPPIE! RIEGEL                               | 45 g  |
| GEMAHLENE & GERÖSTETE HASELNÜSSE             | 40 g  |
| GEHACKTE HASELNÜSSE                          | 40 g  |
| XYLITOL PULVER                               | 20 g  |
| KAKAOPULVER                                  | 5 g   |

## ZUBEREITUNG:

1. PROTEINPULVER, QUARK, INSTANT-HAFERFLOCKEN UND FLAVOUR DROPS MITEINANDER VERKNETEN UND CA. 15 MIN. STEHEN LASSEN.
2. DEN YIPPIE-RIEGEL IN 16 STÜCKE SCHNEIDEN. IN EINER 2. SCHÜSSEL DIE ÜBRIGEN ZUTATEN VERMISCHEN UND BEISEITE STELLEN.
3. MIT FEUCHTEN HÄNDEN DEN KNÖDELTEIG ZU 16 KNÖDELN FORMEN UND EIN STÜCK YIPPIE! HINEINDRÜCKEN.
4. WASSER AUFKOCHEN, DIE KNÖDEL HINEINGEBEN UND EIN PAAR MIN. BEI SCHWACHER HITZE GAREN. DIE KNÖDEL SIND GAR, WENN SIE AN DER WASSEROBERFLÄCHE SCHWIMMEN.
5. DIE HEIßEN KNÖDEL IN DER SCHOKO-NUSS-MISCHUNG WÄLZEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &  
GUTE GAINZ!



@barbell.i\_kitchen

WEIDER®