

Aus #INTELLENTESEN

Proteinjoghurt

Zubereitungszeit: ca. 3 Minuten

Zutaten:

500 g Joghurt

50 g Beeren

25 g Whey (Vanille)

ca. 20 g Honig

optional: Zimt

Zubereitung:

Das Proteinpulver mit dem Joghurt vermischen. Anschließend die Beeren untermischen. Honig entweder ebenfalls untermischen oder auf dem Joghurt verteilen. Den angerichteten Joghurt mit Zimt veredeln. Weiteres Obst oder Nüsse können beliebig ergänzt werden.

Option:

Den fertigen Joghurt ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen und leicht anfrieren lassen – besonders für heiße Tage.

Nährwerte:

Protein	46 g
Fett	9 g
Kohlenhydrate	56 g
Kalorien	508 kcal

