

SNACK



MOLTEIN
PLUS

SCHNELLSTE ZWISCHENMAHLZEIT: PROTEIN-JOGHURT

Zutaten

- Ein Becher (180 g) Joghurt (Nature, Waldbeere, Caramel, Schokolade usw.)
- 3 ML = 50 g Moltein PLUS

Tipp: Wird Nature Joghurt verwendet, eignen sich alle Aromen von Moltein PLUS. Anstelle von Joghurt kann auch Quark verwendet werden.



Zubereitung

Joghurt mit Moltein verrühren - 10 Minuten stehen lassen, damit sich das Pulver optimal mit dem Joghurt verbinden kann. Zum Unterstützen der Verdauung können Leinsamen oder Haferflocken beigegeben werden. Wird die Speise als Dessert serviert, eignen sich Schokoladensplitter zur Dekoration.



Nährwerte (bei Nature Joghurt)

Energie: 372 kcal
Protein: 28 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 30 g