

DESSERT



MOLTEIN
PLUS

SCHOKOLADEN- QUARK-CRÈME

Zutaten

- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Schokolade
- 40 g Halbfettquark
- 20 g geschlagener Rahm
- 1 EL Milch
- Wenig Backkakao (ca. 1 TL)
- Süsse nach Geschmack (Honig / Zucker)

Ergibt
1 Portion

Zubereitung

Moltein und Quark mischen, Rahm unterheben und Milch hinzufügen. Die Crème kann auch mit anderen Aromen zubereitet werden. Es können auch 2 ML Moltein verwendet werden, dann etwas Milch ergänzen.

Nährwerte

Energie: 218 kcal
Protein: 13 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 11 g

