

SNACK



LUFTIGE GÖTTERSPEISE

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Vanille
- 80 g Natur- oder Fruchtojoghurt
- Protein-Kompott (siehe Rezept)
- 2 Zwieback

Optional: 2 EL Leinsamen zur Unterstützung der Verdauung

Zubereitung

Joghurt und Moltein vermischen. Zwieback mit warmem Wasser einweichen, Wasser abgiessen. Den eingeweichten Zwieback in Glas schichten, die Joghurtmischung darauf geben. Als oberste Schicht den Proteinkompott und die Leinsamen dazugeben. Dekorieren mit Früchten und Minze.

Nährwerte

Energie: 390 kcal
Protein: 46 g
Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 22 g

