

Caribbean Protein Power

Vorbereitung: 5 Min.

Portionen: 3

Proteingehalt: 37 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Mango
- ✓ 3 Kiwis
- ✓ 1 Packung mageren Topfen (Quark)
- ✓ 50 ml Mineralwasser
- ✓ 3 EL Mandelmus
- ✓ Schüssel + Löffel

Zubereitung in 4 einfachen Schritten

1. Topfen und Mineralwasser in eine große Schüssel geben und gut vermischen
2. Mango und Kiwis schälen, in Stücke schneiden und in die Schüssel geben
3. 3 EL Mandelmus dazu und alles gut vermischen
4. Langsam und mit Achtsamkeit genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du es süßer magst, gib noch 1 EL Sukrin oder Vanillezucker hinzu
- Du willst mehr Protein? Gib 1 EL Proteinpulver (Vanille / Mango) hinzu
- „Gesünder“ wird es, wenn du weiteres Obst (Beeren, Bananen) verwendest
- Wenn etwas übrig bleibt, dann ab in den Kühlschrank damit

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

