

Protein Fruit-Jog

Vorbereitung: 7 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 47 g



Du benötigst:

- ✓ ½ Ananas
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Kiwi
- ✓ 250 g Magertopfen (Magerquark)

- ✓ 250 g Joghurt
- ✓ 2 EL Sukrin (gold)
- ✓ Ovomaltine
- ✓ 1 Schüssel + 3 Joghurtgläser

Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Die Ananas, die Kiwi und den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden
2. In einer Schüssel Topfen, Joghurt, Sukrin mit einem Löffel gut vermischen
3. Die Proteinmasse in 2 bis 3 Joghurtgläser gleichmäßig verteilen
4. Mit dem geschnittenen Obst kreisförmig dekorieren (siehe Bild rechts)
5. Mit Ovomaltine bestreuen, servieren und langsam in der Sonne genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du keine ganzen Früchte im Joghurt magst, dann kannst du die ganze Masse mit den Früchten in einem Mixer mixen
- Anstatt Ovomaltine kannst du auch mit Kokos- oder Schokosplitter garnieren
- Anstatt Ananas kannst du den „Protein Fruit-Jog“ auch mit Mango anrichten

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

