

Erdbeer-Protein-Pudding

Vorbereitung: 25 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 61 g



Du benötigst:

- ✓ 2 Handvoll Erdbeeren
- ✓ 250 g Skyr
- ✓ 250 g Soja-Joghurt / Joghurt
- ✓ 2 EL Magertopfen
- ✓ 1 bis 2 EL Sukrin
- ✓ Zimtgewürz
- ✓ Minzblatt
- ✓ Schüssel
- ✓ Cocktailglas
- ✓ Löffel

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Erdbeeren waschen und halbieren
2. In einer Schüssel Skyr, Soja-Joghurt und Magertopfen mit Löffel vermischen
3. Mit Sukrin abschmecken
4. Die Puddingmasse in ein Cocktailglas geben
5. Mit den Erdbeeren im Kreis verzieren und in die Mitte das Minzblatt legen
6. Mit Zimtgewürz dekorieren, kalt servieren und genießen

Vplatten-Tipp

- Anstatt Erdbeeren kannst du auch Himbeeren oder Heidelbeeren verwenden
- Wenn du mehr Protein magst, mische 2 EL Proteinpulver (ev. Vanille) zur Masse

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

