

PROTEIN-EIS Á LA BOUNTY



ZUTATEN:

- 200gr Proteinpudding Schoko-Kokos
- 200gr Magerquark
- Flavour Drops Kokos-Geschmack
- 40gr dunkle Schokolade
- 5gr Kokosflocken

ZUBEREITUNG

- Den Pudding als Grundlage in eine gefrierfeste Schüssel geben.
- Den Magerquark und die Flavour Drops vermischen und auf den Pudding geben und glattstreichen.
- Währenddessen die Schokolade schmelzen und anschließend über dem Magerquark verteilen.
- Mit den Kokosflocken toppen und für 20-30 Min. ins Gefrierfach tun.
- Mit einem Löffel oder einer Eiskelle in Schüsseln füllen und ggf. mit Kokosraspeln und Schokolade garnieren.

NÄHRWERTE

- 567 kcal
- 47g Eiweiß
- 36g Kohlenhydrate
- 25g Fett