

Questbar Serie: Banane Protein Eiscreme Rezept



Nährwertangaben

Angaben pro Kugel

Kalorien	184 kcal
Protein	11.4g
Kohlenhydrate	15.8g
Fett	7.1g
Ballaststoffe	7.9g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 3 Kugeln Banane Protein Eiscreme:

- 1 reife Banane
- 1 [Questbar Banana Nut Muffin](#)
- 30g Erdnussbutter (crunchy)
- 25g Instant Haferflocken
- 20ml Milch (fettarm)
- [Bio Kakaopulver](#)

Zubereitung der Protein Eiscreme:

Das Backrohr auf 170° Celsius für 10 Minuten vorheizen und anschließend den [Questbar Banana Nut Muffin](#) für 7-8 Minuten backen (bis er weich ist). Alternativ kurz in die Mikrowelle geben.

Eine reife ungeschälte Banane etwas zerdrücken. Anschließend schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel weich drücken.

Erdnussbutter, Instant Haferflocken, fettarme Milch und etwas [Bio Kakaopulver](#) dazu geben und vermischen.

Den weichen Questbar Riegel in kleine Stücke reißen und in die Masse geben. Nochmal gut mit einer Gabel vermischen.



Die Masse für ca. 2 Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Fertig sind 3 Kugeln der leckeren und gesunden Protein Eiscreme. Eine Kugel liefert 11.4 g Eiweiß, 15.8 g komplexe Kohlenhydrate, 7.1 g Fett und 7.9 g Ballaststoffe!

