

Questbar Rezept Serie: Eiweiß Snack Rezept



Nährwertangaben

Angaben pro Snack

Kalorien	60 kcal
Protein	6g
Kohlenhydrate	1g
Fett	2.2g
Ballaststoffe	3.3g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 6 Eiweiß Snacks:

- 1 [QuestBar Chocolate Peanut Butter](#)
- 10g Kokosraspeln
- 2 Tropfen FlavDrops Toffee
- 2 Tropfen FlavDrops Vanille
- 15g Whey Protein Vanille
- 10g Erdnussbutter
- 20ml Wasser

Zusätzliche Empfehlung zum Dessert: 1 Tasse [GymTea \(100% natürlich\)](#)

Zubereitung der Protein Snacks:

Das Backrohr auf 170° Celsius für 10 Minuten vorheizen.

Den [QuestBar](#) für 2-3 Minuten auf 170° Celsius backen, kurz abkühlen lassen und in 12 gleichgroße Streifen schneiden. Die Streifen mit den Händen zu kleinen Kugeln rollen und anschließend flachdrücken zu 12 Scheiben.

Die QuestBar Scheiben auf dem Backblech (+Backpapier) verteilen und 2-3 Minuten backen.

Alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut vermischen. Die fertigen Questbar Scheiben auf einen Teller legen und sechs Scheiben mit der Creme bestreichen. Die

anderen sechs Scheiben als Deckel drauf legen.

Den Teller für 20 Minuten ins Tiefkühlfach geben - fertig sind leckere Eiweiss Snacks!

Guten Appetit und bleib fit!

Kennst du schon unseren [Kalorienbedarfsrechner](#)?

Produktempfehlungen für die Eiweiss Snacks:

