

## Low-Carb Mandel Protein Eiscreme Rezept



### Nährwertangaben

Angaben pro Kugel

<b>Kalorien</b>	148 kcal
<b>Protein</b>	13g
<b>Kohlenhydrate</b>	2.5g
<b>Fett</b>	9.7g
<b>Ballaststoffe</b>	0.9g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten für die Low-Carb Mandel Protein Eiscreme (5 Kugeln):

- 50g [RAPUNZEL Bio Mandelmus](#)
- 130ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 60g Whey Protein (Vanille)
- 30g Kakao Nibs

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

### Zubereitung des Protein Eis:

Um dieses leckere Protein Eis zuzubereiten musst du zuerst [Mandelmus](#) und Mandelmilch in ein Gefäß geben und mit einer Gabel glatt rühren. Das Whey Protein dazu geben und darunter mischen. Anschließend noch mit ein paar Kakao Nibs verfeinern. Alternativ können auch Mandelsplitter verwendet werden.

Die Masse für 45-50 Minuten ins Tiefkühlfach geben. Eine Kugel der leckeren Low-Carb **Mandel Eiscreme** liefert dir 13g Eiweiß.

Guten Appetit und bleib fit!

### TIPP:

Hier findest du 9 [Kollagen Rezepte](#) zum einfachen Nachkochen



**Produktempfehlungen für dieses Rezept:**