

## Questbar Rezept Serie: Vanille Protein Blondies



### Nährwertangaben

Angaben pro Blondie

<b>Kalorien</b>	122 kcal
<b>Protein</b>	8g
<b>Kohlenhydrate</b>	6.8g
<b>Fett</b>	6.7g
<b>Ballaststoffe</b>	1.3g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten für 10 Protein Blondies (Vanille):

- 60ml Milch (fettarm)
- 55g [Nutreas Whey Protein Stracciatella](#) (mit Stevia gesüßt)
- 50g Instant Haferflocken
- 40ml naturalFIT OIL (reich an Omega3 Fettsäuren)
- 25g Honig
- 3 Eier
- 1/2 [QuestBar Vanilla Almond Crunch](#)
- 8g Backpulver
- 5 Tropfen FlavDrops Vanille
- 5 Tropfen FlavDrops Toffee
- Bourbon Vanille



## Zubereitung der Vanille Eiweiß Blondies:

Das Backrohr vorheizen und den halben QuestBar bei 170° Celsius für ca. 5 Minuten backen.

Die drei Eier trennen. Die Dotter, das [Nutreas Whey Protein Stracciatella](#), die fettarme Milch, das naturalFIT OIL und die FlavDrops in eine Schüssel geben und mixen bis eine glatte Creme entsteht. Anschließend den gebackenen QuestBar zerbröseln und dazu geben. Auch die Instant Haferflocken, das Backpulver und 1 Prise Bourbon Vanille dazu geben und nochmal vermischen. Das Eiweiß von den 3 Eiern zu Schnee schlagen und darunter heben.

Eine Kastenform mit etwas Fett (z.B. Kokosfett) einfetten und den Teig darin verteilen. Für ca. 20 Minuten bei 170° Celsius (Ober- / Unterhitze) backen und anschließend ein paar Minuten abkühlen lassen.

Die Kastenform auf eine Platte stürzen und den "Kuchen" in 10 Stücke schneiden. Fertig sind leckere und gesunde Protein Blondies mit 8g Eiweiß pro Blondie.

Guten Appetit und bleib fit!

**Produktempfehlung für das Protein Blondies Rezept:**



 **HIER KAUFEN**

