Protein Erdnussbutter Eiscreme Rezept

Gesundes und schnell zubereitetes Fitness Nachspeisen-Rezept

Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	400 kcal
Protein	38.6g
Kohlenhydrate	10.8g
Fett	22.6g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten:

- 100ml Milch (fettarm)
- 3 Esslöffel (ca. 40g) crispy Erdnussbutter
- 30g Whey Protein (Vanille)

Zubereitung:

Milch, Erdnussbutter und Whey Protein vermischen. In einem Topf für ca. 3-4min erhitzen (bis es cremig ist). Die Creme ist fertig, nun musst du sie nur noch für ca. 30min in den Kühlschrank geben. Guten Appetit!

Produktempfehlungen für dieses Fitness Rezept:

01
MUSCLE & STRENGTH
HIER KAUFEN

MYPROTEIN
PEANUT
BUTTER
Crunchy
HIER KAUFEN