

Protein Pralinen Fitness Dessert Rezept (Schoko-Kokos)



Nährwertangaben

Angaben pro Praline

| | |
|----------------------|---------|
| Kalorien | 35 kcal |
| Protein | 3.7g |
| Kohlenhydrate | 1.6g |
| Fett | 1.5g |
| Ballaststoffe | 0.6g |

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 7 Eiweiß Pralinen:

- 30g Whey Protein (Schokolade)
- 5g Kakao (ungesüßt)
- 10g Kokosraspeln
- 10g Instant Haferflocken
- 25ml Sojamilch (Schoko)
- 5ml Walden Farms Caramel Syrup

Empfehlung: 1 Tasse [100% natürlicher GymTea](#)



Zubereitung der Schoko Protein Pralinen:

Whey Protein, Kakao, Instant Haferflocken, Sojamilch und Caramel Syrup in eine Schüssel geben. Ungefähr die Hälfte der Kokosraspeln dazu geben. Mit einem Löffel alles gut vermischen. Anschließend die Hände etwas feucht machen und 7 kleine Bällchen formen. Die

restlichen Kokosraspeln in eine kleine Schüssel geben und die Bällchen darin wenden. Anschließend die Bällchen für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und fertig sind leckere Low-Carb Protein Pralinen.

Viel Spaß beim (gesunden) Naschen und bleib fit!

Produktempfehlung für dieses Fitness Dessert:

