Protein Topfenknödel low Carb mit Himbeersauce Fitness Dessert Rezept

Nährwertangaben

Angaben pro Knödel

Kalorien	95 kcal
Protein	12g
Kohlenhydrate	2.9g
Fett	3.9g
Ballaststoffe	1.7g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 8 kleine Protein Topfenknödel - low carb:

- 250g Magerquark
- 60g Whey Protein
- 1 Ei
- 40g Geriebene Mandeln
- 100g Himbeeren (gefroren)
- Zitronenschale
- Vanillepulver
- Zimt
- 10 ml Walden Farms Caramel Syrup (kalorienfrei)

Topping-Empfehlung:

- Weißes Bio-Mandelmus von RAPUNZEL

Zubereitung der Eiweiß Topfenknödel:

Den Magerquark, das Ei und das Whey Protein in ein Gefäß geben und mit einer Gabel alles gut vermischen. Etwas Schale einer unbehandelten Zitrone dazu reiben.

Anschließend mit einem Esslöffel 8 kleine Knödel formen und in köchelndes und leicht gesalzenes Wasser legen. Für ca. 7 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Himbeeren zusammen mit etwas Wasser in einem Topf köcheln lassen, bis eine Sauce entsteht.

Die geriebenen Mandeln, das Zimt, das Vanillepulver und den kalorienfreien Caramel Syrup auf einem kleinen Teller vermischen und die fertigen Knödel darin wenden. Die Topfenknödel mit Himbeersauce servieren.

Als leckeres Topping eignet sich das weiße Bio-Mandelmus von RAPUNZEL sehr gut!

Dieses Fitness **Low Carb Rezept** liefert dir hochwertige Kalorien. Falls du deinen täglichen Kalorienbedarf für Muskelaufbau oder Fettverlust noch nicht kennst, probier unseren Kalorienbedarfsrechner aus.

Guten Appetit und bleib fit!

Produktempfehlung für dieses Fitness Rezept:

Best Travel Couple Blog