

Schoko Protein Brownies Rezept (Protein Brownies selber machen)



Nährwertangaben

Angaben pro Protein Brownie

Kalorien	147 kcal
Protein	11.5g
Kohlenhydrate	11.9g
Fett	5.6g
Ballaststoffe	2.8g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 9 Schokolade Protein Brownies:

- 130g Myprotein Instant Haferflocken
- 40g Kakao (ungesüßt)
- 80g [Bio Whey Protein](#)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Backpulver
- 15g Kakao Nibs (Glutenfrei)
- 3 Eier
- 10ml Walden Farms Caramel Syrup
- 30ml Sojamilch Schokolade

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



Zubereitung der Schokolade Eiweiß Brownies:



Das Backrohr auf 200° Celsius für 10 Minuten vorheizen. Alle trockenen Zutaten (Myprotein Instant Haferflocken, Kakao, [Bio Whey Protein](#), Salz, Backpulver und Kakao Nibs) in eine große Schüssel geben und gut vermischen.

Die Eier mit dem Caramel Syrup und der Schoko Sojamilch vermischen. Anschließend beide Massen mit einem Schneebesen gut vermischen.

Ein Backpapier auf ein Backblech legen und den Protein Brownies Teig ca. 5mm hoch verstreichen. Für ca. 15 Minuten bei 180° Celsius (Ober- / Unterhitze) ins Backrohr geben. Abkühlen lassen und 9 Brownies zuschneiden.

Ein Protein Brownie hat 147 Kalorien, davon 11.5g Eiweiß. Zu den Schoko Brownies empfehlen wir eine Tasse 100% natürlicher [GymTea Eistee](#), mit perfektem Geschmack und ganz ohne Zusatzstoffe!

Guten Appetit und bleib fit!

Kennst du bereits unseren [Kalorienbedarfsrechner](#)? Damit kannst du ganz einfach deinen täglichen Kalorienbedarf ausrechnen, um Muskeln aufzubauen oder Fett abzubauen.

Produktempfehlungen für gesunde Protein Brownies:



 **HIER KAUFEN**