

Schoko Protein Cookies Rezept - Fitness Dessert



Nährwertangaben

Angaben pro Cookie

Kalorien	87 kcal
Protein	9.5g
Kohlenhydrate	3.8g
Fett	3.6g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 8 große Schoko Eiweiss Cookies:

- 30g ungesüßter Kakao
- 10g Kokosfett
- 80g Whey Protein
- 5g Kokosraspeln
- 15g Haferflocken
- 10g Gehobelte Mandeln
- 15ml Ahornsirup
- 1 Eiweiß
- 3g Backpulver
- 20ml Walden Farms Caramel Syrup (kalorienfrei)
- Bourbon Vanille (gerieben)

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



Zubereitung der Schoko Protein Cookies:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Den Ofen für ca. 10min vorheizen. Die Masse in 8 Cookies formen (mit einem Esslöffel). Leg nun die geformten Cookies auf ein Backpapier und gib sie für 8-10 min in den Ofen (75° Celsius - Ober-/Unterhitze). Anschließend die Cookies ca. eine halbe Stunde abkühlen lassen.

Dieses Fitness Rezept liefert dir hochwertige Kalorien. Falls du deinen täglichen Kalorienbedarf für Muskelaufbau oder Fettverlust noch nicht kennst, probier mal unseren [Kalorienbedarfsrechner](#) aus.

Guten Appetit und bleib fit!

Wenn du deinen Muskelaufbau optimieren willst, empfehlen wir dir das [Lean Bulk System](#) von Mischa Janiec.

Tipp: Die Protein Schoko Cookies in einer Tupperware Box aufbewahren, damit sie nicht austrocknen!

Produktempfehlungen für dieses Fitness Rezept: