

Proteinreiche Ü-Ei Bowl

Ohne Proteinpulver / 432 kcal / 42 g Protein



ZUTATEN:

-250g Magerquark

-Vanille Proteinpulver (ich nehme das von @perroulaz_nutrition) oder Süsse nach Wahl

-150g Schokoladen Proteinpudding (ich nehme das von Migros)

Zubereitung:

Magerquark mit Proteinpulver vermengen und die beiden Puddings abwechselnd tupfen Weise in der Bowl verteilen und dann mit einem dünnen Stäbchen vorsichtig umrühren damit der Wirbel sich ergibt. Als Topping ein Ü-Ei darauf geben und fertig!

**Proteinpulver wie die Produkte von Perroulaz sind bei mir erhältlich – melde dich einfach bei mir.*