

BEERENSTARKER GRIEBBREI



PRO
PORTION:

513 kcal
BRENNWERT

42,2 g
EIWEIß

67,9 g
KOHLENHYDRATE

6,8 g
FETT

ZUTATEN:

DINKELGRIEB
MILCH (1,5% FETT)
WASSER
FRISCHKÄSE (0,2% FETT)
WEIDER GOLD WHEY
„VANILLA FRESH“
SÜßSTOFF

TOPPING:

BEEREN, NÜSSE,
CHIASAMEN, ETC.

75 g

250 ml

200 ml

50 g

25 g

N.B.

N.B.

ZUBEREITUNG:

1. MILCH MIT ETWAS SÜßSTOFF UNTER RÜHREN AUFKOCHEN. ANSCHLIEßEND DEN DINKELGRIEB UNTERRÜHREN UND KURZ QUELLEN LASSEN.
2. ZUM SCHLUSS DEN FRISCHKÄSE UND DAS PROTEINPULVER UNTERRÜHREN UND DEN TOPF VOM HERD NEHMEN. DADURCH BEKOMMT DER GRIEBBREI EINE CREMIGE KONSISTENZ.
3. DEN BREI IN EINE SCHÜSSEL FÜLLEN UND NACH BELIEBEN MIT BEEREN, NÜSSEN UND SAMEN SERVIEREN.

HINWEIS: NÄHRWERTANGABEN OHNE TOPPING.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®