


**NÄHRWERTE**  
**pro Glas:**

Brennwert	224 kcal
Kohlenhydrate	18,6 g
Eiweiß	14,7 g
Fett	9,7 g

# BIENENSTICH IM GLAS

## ZUTATEN für 6 Gläser:

- 20 g WEIDER Gold Whey Vanille
- 1 WEIDER Protein Cookie Karamell-Schoko
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 40 g Speisestärke
- ¼ TL gemahlene Vanilleschote
- 250 g Magerquark
- 10-20 Flavour Drops Vanille
- 30 g Mandelsplitter
- 15 g Kokosöl
- 30 g IMO Sirup

## ZUBEREITUNG:

1. Speisestärke und 50 ml Milch in einer Tasse verrühren. Die restliche Milch kurz aufkochen und anschließend die Speisestärke einrühren. Die Masse kurz abkühlen lassen, dann Proteinpulver und Magerquark mit einem Schneebesen unterheben. Nach Belieben kann die Pudding-Creme noch mit Flavour Drops nachgesüßt werden.
2. Für die knusprigen Mandelsplitter das Kokosöl und IMO-Sirup verrühren und auf mittlerer Stufe für 3-5 min. köcheln lassen. Sobald die Masse leicht braun wird, die Mandeln unterrühren und heiße Masse auf einem Backpapier verteilen.
3. Cookie in kleine Stücke zerbrechen und mit der Pudding-Creme und Mandelkrokant abwechselnd in 6 Gläser schichten, dann kaltstellen.

