



**WEIDER**

**NÄHRWERTE**  
**pro Stück (ohne Topping):**

Brennwert	180 kcal
Kohlenhydrate	10,5 g
Eiweiß	12,9 g
Fett	10,4 g

# 3-ZUTATEN-BROWNIE MIT CHOCO CREME

## ZUTATEN für 8 Stück:

- 3 Einheiten WEIDER Whey Protein Choco Creme
- 2 Einheiten Eiklar
- 4-5 Einheiten Mandelmehl

## ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C (Ober- & Unterhitze) vorheizen.
2. Whey Protein Choco Creme, Eiklar und Mandelmehl in einer Schüssel mixen bis eine glatte Masse entsteht.
3. Den Teig in eine rechteckige Form mit Backpapier geben, ca. 15-20 min. ausbacken und mit einem Zahnstocher kontrollieren.
4. Brownies gut auskühlen lassen und nach Belieben dekorieren.



Instagram @barbell.i\_kitchen