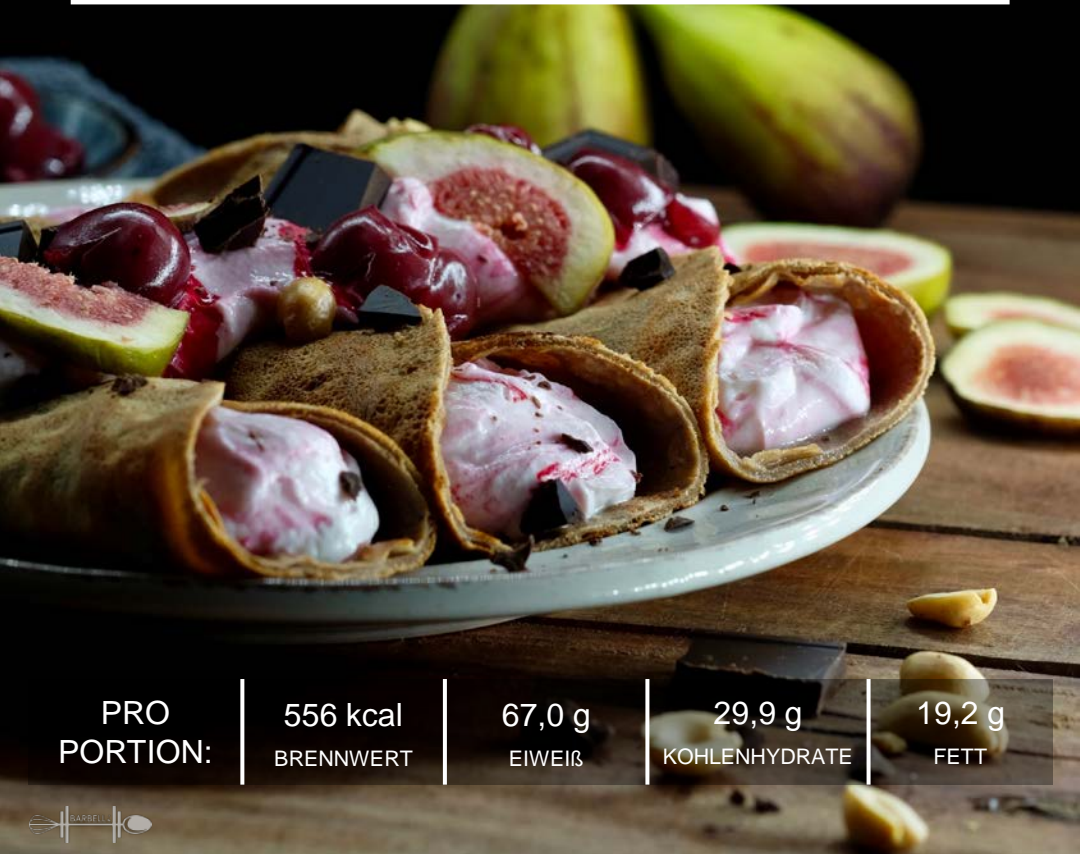


PROTEIN ERDNUSSCRÊPES MIT KIRSCH-FEIGEN CREME



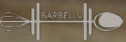
PRO
PORTION:

556 kcal
BRENNWERT

67,0 g
EIWEIß

29,9 g
KOHLENHYDRATE

19,2 g
FETT



ZUTATEN:

WEIDER GOLD WHEY „MILK CHOCOLATE“	40 g
ERDNUSSPULVER	10 g
EIER	2 Stk.
MILCH (1,5% FETT)	50 g
MAGERQUARK	100 g
KIRSCHEN	50 g
FEIGEN	50 g
SÜßSTOFF	N.B.
TOPPING (OPTIONAL): ZARTBITTERSCHOKOLADE, ERDNUSSBUTTER, ETC.	N.B.

ZUBEREITUNG:

1. PFANNE MIT ETWAS KOKOSÖL ERHITZEN.
1. DAS ERDNUSS- UND PROTEINPULVER MITEINANDER VERMISCHEN. SCHRITTWEISE DIE EIER HINZUGEBEN UND ZUM SCHLUSS MIT DER MILCH VERRÜHREN.
2. TEIG IN PORTIONEN IN DER PFANNE BEI MITTLERER HITZE DÜNN AUSBACKEN.
3. FÜR DIE CREME DEN MAGERQUARK MIT EINIGEN KIRSCHEN UND DEM SÜßSTOFF MISCHEN UND ALS FÜLLUNG IN DER MITTE DER CRÊPES PLATZIEREN.
4. ABSCHLIEßEND DIE CRÊPES ANRICHTEN UND MIT DEN ÜBRIGEN KIRSCHEN, FEIGEN UND WER MAG MIT ERDNÜSSEN SOWIE ZARTBITTERSCHOKOLADE SERVIEREN.

**VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!**



@barbell.i_kitchen

WEIDER®