

**WEIDER**



**NÄHRWERTE  
pro Stück:**

Brennwert	73 kcal
Kohlenhydrate	1,4 g
Eiweiß	3,6 g
Fett	4,6 g

# PROTEIN- KOKOSMAKRONEN

## ZUTATEN für 15 Stücke:

- 25 g WEIDER Protein 80Plus Kokos
- 3 Eiweiße
- 100 g IMO-Sirup
- 100 g Kokosraspel
- 125 g Magerquark
- 1 Prise Salz
- 5-10 Flavour Drops (optional)

## ZUBEREITUNG:

1. Magerquark, Proteinpulver und Kokosraspeln in einer Schüssel mit den Händen verrühren.
2. In einer zweiten Schüssel das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen und langsam den IMO-Sirup hinzugeben. Anschließend den Eischnee vorsichtig in die Kokosmasse einrühren.
3. Mit Hilfe von 2 Teelöffeln oder mit einem Eisportionierer kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
4. Die Makronen bei etwa 160°C (Ober-/Unterhitze) für 25-30 min. backen bis sie leicht braun sind.



Instagram @barbell.i\_kitchen