

WEIDER



NÄHRWERTE
pro 100 g:

Brennwert	480 kcal
Kohlenhydrate	44,2 g
Eiweiß	17,9 g
Fett	23,9 g

PROTEIN-GRANOLA WALNUSS-KAFFEE

ZUTATEN für 500 g:

- 50 g WEIDER Whey Coffee
- 300 g kernige Haferflocken
- 75 g gehackte Walnüsse
- 1 EL Kakaopulver (ca. 5 g)
- 50 g Kokosöl
- 6 EL Agavendicksaft (ca. 60 g)
- 6 EL Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 175°C (Ober-/Unterhitze vorheizen).
2. In einer großen Schüssel werden alle trockenen Zutaten gemischt.
3. Kokosöl in einer kleinen Schüssel in der Mikrowelle erwärmen bis es sich verflüssigt hat. Zusammen mit dem Wasser und Agavendicksaft vermengen und unter die Haferflocken-Nussmischung rühren.
4. Die Mischung wird auf einem Backblech mit Backpapier verteilt und etwas angeedrückt. Im Ofen wird das Granola für ca. 15-20 min. gebacken.



Instagram @barbell.i_kitchen