



**WEIDER**

**NÄHRWERTE  
pro Stück:**

Brennwert	111 kcal
Kohlenhydrate	11,1 g
Eiweiß	9,6 g
Fett	2,9 g

# LECKERE PROTEIN-DONUTS

## ZUTATEN für 7 Stück:

- 50 g WEIDER Gold Whey Vanille
- 50 g Schmelzflocken Dinkel
- 50 g Dinkelmehl
- 1,5 TL Backpulver
- 1 Ei
- 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 EL natives Rapsöl
- 30 ml Sprudelwasser

## ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten gut vermischen. Anschließend den Joghurt, das Ei, das Rapsöl und Sprudelwasser unterrühren bis ein glatter Teig entsteht.
2. Den Teig in eine Donut-Backform (Donut-Durchmesser ca. 8 cm) einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Ober-/Unterhitze) etwa 15-20 min backen.
3. Die ausgekühlten Donuts nach Belieben verzieren.



Instagram @barbell.i\_kitchen