



WEIDER

**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	206 kcal
Kohlenhydrate	28,3 g
Eiweiß	12,6 g
Fett	4,6 g

SÜSSKARTOFFEL- SCHOKOPUDDING

ZUTATEN für 4 Portionen:

- 40 g WEIDER Protein 80Plus Brownie-Double Choc
- 500 g Süßkartoffel
- 30 g Kakaopulver
- 100 ml Milch (1,5% Fett)
- 10 g Kokosöl
- Optionale Gewürze: Kardamom, Zimt, Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Stücke ca. 20 min. in kochendem Wasser garen bis sie weich sind. In einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten nun in einem Mixer zu einer geschmeidigen Masse pürieren.
3. Nach Belieben mit Nüssen oder Kakaonibs bestreuen und gleich als Pudding genießen. Alternativ den Pudding noch für eine Stunde lang kaltstellen, wodurch die Konsistenz etwas fester wird und mehr an Schokomousse erinnert.



Instagram @barbell.i_kitchen