


**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	439 kcal
Kohlenhydrate	54,5 g
Eiweiß	35,5 g
Fett	14 g

KOKOSKNÖDEL IN ERDBEER- RHABARBER-SÜPPCHEN

ZUTATEN für 4 Portionen:

- 50 g WEIDER Protein 80Plus Kokos
- 500 g Magerquark
- 140 g Instant-Haferflocken
- 20-30 Flavour Drops Kokos
- 45 g WEIDER YIPPIE! Riegel
- 40 g Kokosflocken
- 80 g Xylit Puderzucker
- 200 g Erdbeeren
- 75 g Rhabarber
- ½ Vanilleschote

ZUBEREITUNG:

1. Proteinpulver, Magerquark, Instant-Haferflocken und Flavour Drops gut miteinander verkneten und ca. 15 min. stehen lassen.
2. Mit feuchten Händen den Knödelteig zu 16 Knödeln (40 g je Knödel) formen und je ein kleines Stück YIPPIE! Riegel hineindrücken.
3. Für die Fruchtsuppe die geschälten Rhabarberstücke in einen Topf geben, mit 50 g Xylit Puderzucker bedecken und so lange aufkochen, bis der Rhabarber weich ist. Nun die Erdbeeren mit einem Stabmixer pürieren, die Vanilleschote dazugeben und mit dem Rhabarber kurz mixen.
4. In einem Topf Wasser aufkochen, die Knödel hineingeben und ein paar Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Knödel sind verzehrfertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.
5. Die heißen Knödel abschöpfen und in einer Mischung aus Kokosflocken und 30 g Xylit Puderzucker wälzen. Die Knödel heiß servieren!

