

White Kinder Bueno Bowl

White Kinder Bueno Bowl

In letzter Zeit gab es wieder einige Bowls und heute gibt es das Rezept zu dieser leckeren White Kinder Bueno Bowl. Joghurt Bowls sind immer super schnell zubereitet und man kann sie extrem abwechslungsreich gestalten. Ich habe mich dieses Mal für einfachen Protein Joghurt entschieden, welchen ich mit Chunky Flavour Vanilla Perfection gesüßt habe. In Kombination mit den Waffeln und der Haselnusscreme ist daraus eine super leckere Bowl geworden, welche ich mit einem Riegel Kinder Bueno White getoppt habe. Den Riegel könnt ihr natürlich auch weglassen, der hat leider ordentlich Kalorien.

Da es bei uns keinen richtigen Magerquark, so wie man ihn aus Deutschland kennt gibt, verwende ich im Normalfall immer den Protein Joghurt aus unserem spanischen Supermarkt (Mercadona). Dieser enthält viel Eiweiß, kein Fett und ist von der Konsistenz eher wie ein fester Joghurt. Den Protein Joghurt könnt ihr also auch nach Belieben durch Magerquark ersetzen. Zum Süßen verwende ich Chunky Flavour von More Nutrition. Diese gibt es in vielen tollen Geschmacksrichtungen und man spart sich viele Kalorien. Zudem kann man seinem Joghurt oder Quark damit super abwechslungsreich gestalten. Kaufen könnt ihr Chunky Flavour direkt im Shop bei More Nutrition oder auch über den More Nutrition Amazon Store.

immlische Frühstücks Bowl mit Protein Joghurt, heller Haselnusscreme, weißer Schokolade & Kinder Bueno White

Für die Protein Bowl zuerst den Joghurt mit etwas Chunky Flavour Vanilla Perfection (More Nutrition) und 10 g heller Haselnusscreme verrühren. Die Hälfte der Creme in eine Schüssel geben, die Eiswaffeln darauflegen und mit dem Rest der Creme bedecken. Mit der geschmolzenen, weißen Schokolade, der restlichen Haselnusscreme und einem Riegel White Kinder Bueno toppen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR'S FRÜHSTÜCK



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Himbeer-Smoothie-Bowl



Reiswaffel Bowl mit Lotus Keks



Granola



White Kinder Bueno Bowl



MIKROWELLEN KUCHEN

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



[mehr Infos zum Buch](#)

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Bienenstich Cake Bowl



Himbeer-Smoothie-Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Cheeseburger Bowl

LECKERE HIGH PROTEIN REZEPTE
