

Karamell-Reiswaffel-Bowl

Sattmacher Karamell-Reiswaffel-Bowl mit Lotus Keks

Heute gibt es mal wieder eine leckere Reiswaffel Bowl. Diese Karamell-Reiswaffel-Bowl mit Protein Pudding, Erdnussbutter, Schokolade und Lotus Keks, ist fix zubereitet und gerade bei Heißhunger auf Süßes, eine tolle Alternative. Die Bowl enthält ordentlich Eiweiß und ist ein echter Sattmacher. So kann man die Bowl auch schon gut zum Frühstück verputzen und hat erstmal einen gut gefüllten Magen.

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 Joghurt. Den Protein Joghurt könnt ihr also auch nach Belieben durch Magerquark, Skyr oder ähnliches ersetzen. Zum Süßen habe ich Chunky Flavour von More Nutrition verwendet. Diese gibt es in vielen tollen Geschmacksrichtungen und man spart sich viele Kalorien. Zudem kann man seinen 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. Anstelle dessen könnt ihr aber auch Erythrit oder anderen Zuckerersatz, sowie normalen Haushaltszucker verwenden.



Chunky Flavour Vanilla Perfection



Xucker Schoko-Drops mit Xylit



ESN Flavn Tasty Buttercookie



ESN Protein Pudding Vanilla

Leckere Frühstücks Bowl mit Reiswaffeln und Lotus Keks

Für die Karamell-Reiswaffel-Bowl zuerst den Protein Joghurt zusammen mit dem Protein Pudding, etwas Chunky Flavour Salted

Caramel und den zerkrümelten Reiswaffeln in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander verrühren und schön glattstreichen. Die Schokolade in der Mikrowelle schmelzen, etwas Erdnussbutter dazu geben und gut verrühren. Die flüssige Schokoladen-Erdnussbutter-Masse auf die Joghurtschicht gießen und gleichmäßig verteilen. Mit einem zerkrümelten Lotus Keks toppen und in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR'S FRÜHSTÜCK

MIKROWELLEN KUCHEN

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



mehr Infos zum Buch

LECKERE HIGH PROTEIN REZEPTE
