

Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade

Einfache Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade

Heute gibt es mal wieder eine leckere Frühstücks-Bowl. Diese Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade ist super schnell gemacht, schmeckt richtig gut und macht ordentlich satt. Außerdem liefert sie aufgrund des Protein Joghurts und des Protein Puddings, eine gute Menge Eiweiß. Viele Zutatenbraucht ihr für die Bowl auch nicht. Lediglich Joghurt, Magerquark oder Skyr, einen einfachen Protein Pudding aus dem Supermarkt und ein bisschen Schokolade und Kokosöl zum toppen. Dann ist die Joghurt Bowl auch schon fertig und kann entweder direkt verputzt werden, oder ihr stellt sie für 20-30 Minuten in den Kühlschrank, dann wird die Schokolade schön fest und knackig.

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 nach Belieben durch Magerquark, Skyr oder auch einfachen Natur Joghurt ersetzen. Der Protein Pudding war fertig gekauft aus dem Supermarkt. Zum Süßen habe ich dieses mal Chunky Flavour verwendet. 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. Ansonsten könnt ihr natürlich auch Erythrit, Xylit, Süßstoff, Stevia, Honig, Agavendicksaft, Zucker oder ähnliches zum Süßen verwenden.



Chunky Flavour Vanilla Perfection



Xucker Schoko-Drops mit Xylit



ESN Flavn Tasty Buttercookie



ESN Protein Pudding Vanilla

Schnelle Protein Bowl mit Protein Joghurt, Protein Pudding & Vollmilch Schokolade

Für die Protein Bowl zuerst den Joghurt mit etwas Chunky

Flavour Vanilla Perfection verrühren. Anschließend den Protein Pudding auf den Joghurt geben und gleichmäßig verstreichen. Die Schokolade zusammen mit dem Kokosöl in der Mikrowelle schmelzen und anschließend auf dem Pudding verteilen. Nun für etwa 20-30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade richtig schön fest wird und beim Anstechen knackt.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR ´S FRÜHSTÜCK

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN

LECKERE HIGH PROTEIN REZEPTE
