

Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks

Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks

Diese Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks ist nicht nur super lecker, sondern macht auch ordentlich satt und liefert eine gute Portion Eiweiß. Egal ob zum Frühstück, zum Abendessen oder als Zwischenmahlzeit, diese Reiswaffel Bowl macht absolut süchtig. Grundlage hierfür sind wie immer zwei zerbröselte Reiswaffeln. Diese habe ich mit Protein Joghurt und etwas Chunky Flavour verrührt und dann mit Protein Pudding, weißer Schokolade und einigen Smacks getoppt. Dann kommt die Bowl für einige Zeit in den Kühlschrank. So ziehen die Reiswaffeln gut durch und die Schokolade wird schön fest.

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 oder ähnliches ersetzen. Der Pudding ist ein einfacher Standard Protein Pudding aus dem Supermarkt. 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 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 natürlich auch einfaches Erythrit, Xylit, flüssigen Süßstoff, Honig, Agavendicksaft, Tasty Drops oder Ähnliches zum Süßen benutzen. Wer nicht auf Kalorien achten muss, nimmt einfach ganz normalen Zucker.



Chunky Flavour Vanilla Perfection



Xucker Schoko-Drops mit Xylit



ESN Flavn Tasty Buttercookie



ESN Protein Pudding Vanilla

Protein Frühstück Bowl mit Reiswaffeln, Pudding, weißer Schokolade & Smacks

Für die Reiswaffel Bowl zuerst die beiden Reiswaffeln

zerkrümeln. Dann den Joghurt, etwas Chunky Flavour Creme Brûlée und die zerkrümelten Reiswaffeln in eine Schüssel geben, gut verrühren und glattstreichen. Den Protein Pudding einmal glattrühren, auf die Joghurtschicht geben und gleichmäßig verteilen. Die Schokolade in der Mikrowelle schmelzen und nach Belieben über dem Pudding verteilen. Nun noch mit einigen Smacks toppen und in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist.

LECKERE REZEPT-IDEEN FÜR DEIN FRÜHSTÜCK

LECKERE HIGH PROTEIN REZEPTE
