

# Reiswaffel Bowl mit Lotus Keks

## Sattmacher Reiswaffel Bowl mit Lotus Keks

Reiswaffel Bowl Rezepte findet man im Moment besonders bei Instagram wie Sand am Meer. Da ich ausprobieren wollte, ob der Hype um die Bowls mit den Reiswaffeln gerechtfertigt ist, gibt es heute eine einfache Reiswaffel Bowl mit Karamell Protein Pudding, Erdnussbutter und Lotus Keks. Grundlage hierfür waren zwei zerbröselte Reiswaffeln. Diese werden dann, egal für welche Art von Reiswaffel Bowl, immer mit Joghurt, Quark oder Pudding verrührt und nach Belieben gesüßt. Beim Topping kann man sich dann richtig austoben und seiner Bowl dann die gewünschte Geschmacksrichtung verpassen. Die Bowl sollte auf jeden Fall für einige Zeit in den Kühlschrank. So ziehen die Reiswaffeln gut durch und evtl. verwendete Schokolade wird schön fest. Mir gefällt diese Art von Bowl richtig gut und im Gegensatz zu Haferflocken, sind Reiswaffeln echt kalorienarm.

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. 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.



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 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**

---

---