



Rezept # 3

Protein-Joghurt – mit Apfel und Cashewkernen



*Nährwertangaben je Portion:

442 Kcal
39,5 g Eiweiß
42,9 g Kohlenh.
12,6g Fett

*nur ungefähr Angaben und abhängig vom Produkt und den natürlichen Schwankungen.

Für 1 Portionen:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10g Cashewkerne ▪ 30g 80% Mehrkomponenten Proteinpulver ▪ 150g 0,1% Naturjoghurt ▪ 1 mittelgroßer Apfel ▪ 20g Dinkelflocken | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10g Sesam ▪ 5g Butter ▪ 5g flüssiger Honig |
|---|--|

Die Cashewkerne grob hacken. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und dann die Cashewkerne zusammen mit den Flocken anrösten. Den Honig über der Mischung in der Pfanne verteilen und anschließend in einer Schüssel abkühlen lassen.

Den Joghurt zusammen mit dem Proteinpulver mixen. Den Apfel in Mundgerechte Stücke schneiden und dann alles zusammen in eine Schüssel geben und genießen. Das wäre zum Beispiel als Frühstück hervorragend geeignet.