

CHUNKY MONKEY BOWL



PRO
PORTION:

570 kcal
BRENNWERT

33,2 g
EIWEIß

61,2 g
KOHLENHYDRATE

19,0 g
FETT



ZUTATEN:

HAFERFLOCKEN	70 g
MILCH (1,5% FETT)	150 g
WASSER	150 g
WEIDER GOLD WHEY Z.B. „MILK CHOCOLATE“	20 g
FLAVOUR DROPS	N.B.
BANANE	50 g
WALNÜSSE	15 g
ZARTBITTERSCHOKOLADE	10 g

ZUBEREITUNG:

1. HAFERFLOCKEN, MILCH UND WASSER IN EINEM MIKROWELLENGEEIGNETEN GEFÄß VERRÜHREN UND FÜR ETWA 3-4 MIN. IN DER MIKROWELLE AUFKOCHEN LASSEN.
2. DAS PORRIDGE KURZ ABGEKÜHLEN LASSEN UND MIT DEN FLAVOUR DROPS UND DEM EIWEIßPULVER VERMENGEN.
3. IN DER ZWISCHENZEIT DIE BANANE LÄNGS HALBIEREN UND MIT ETWAS KOKOSÖL UND HONIG AUF DER FRUCHTSEITE KURZ ANBRATEN.
4. DIE BOWL NUN MIT DEM ÜBRIGEN TOPPING UND DER BANANE ANRICHTEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®