



WEIDER

**NÄHRWERTE
pro Stück:**

Brennwert	95 kcal
Kohlenhydrate	4,8 g
Eiweiß	5,2 g
Fett	4,3 g

ENERGY BITES PISTAZIE-CRANBERRY

ZUTATEN für 10 Stück:

- 30 g WEIDER Protein 80Plus Pistazie
- 50 g Mandelmus
- 50 g Kokosmehl (entölt)
- 10 g Kakaopulver
- 90 g IMO Sirup
- 15 g Pistazien
- 10 g Cranberrys

ZUBEREITUNG:

1. WEIDER Proteinpulver, Mandelmehl, Kakao, IMO Sirup und Mandelmus in einer Schüssel gut vermengen und anschließend rund 10 min. kühl stellen.
2. In der Zwischenzeit die Pistazien und Cranberrys separat sehr fein hacken.
3. Aus der Masse 10 Bällchen (ca. 22-23 g) formen, in den Pistazien und Cranberrys wenden und leicht andrücken. Die Bällchen noch einmal 10 min. kalt stellen. Danach genießen.



Instagram @barbell.i_kitchen