

KOKOS-CHIA PUDDING



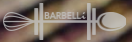
PRO
PORTION:

323 kcal
BRENNWERT

27,8 g
EIWEIß

16,1 g
KOHLENHYDRATE

13,9 g
FETT



ZUTATEN:

CHIASAMEN	30 g
MILCH (1,5% FETT)	250 ml
WEIDER PROTEIN 80 PLUS „COCONUT“	15 g
HIMBEEREN	50 g
TOPPING N.B.: HIMBEEREN, GOJIBEEREN, KOKOSCHIPS	N.B.

ZUBEREITUNG:

1. PROTEINPULVER MIT DER MILCH GUT MIXEN UND ANSCHLIEßEND DIE CHIASAMEN MIT DEM SCHNEEBESEN EINRÜHREN.
2. DEN CHIAPUDDING ÜBER NACHT IM KÜHLSCHRANK QUELLEN LASSEN.
3. HIMBEEREN IM MIXER FEIN PÜRIEREN UND ÜBER DEN CHIAPUDDING GEBEN UND NACH BELIEBEN VERZIEREN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®