

**WEIDER**



**NÄHRWERTE  
pro Portion:**

Brennwert	403 kcal
Kohlenhydrate	14,2 g
Eiweiß	58,2 g
Fett	12,7 g

# MERMAID BOWL

## ZUTATEN für 1 Portion:

- 30 g WEIDER Protein 80Plus Kokos
- 250 g Magerquark
- 50 g Kokoscreme
- 1 TL Spirula-Pulver

## ZUBEREITUNG:

1. Das Proteinpulver mit der Kokoscreme homogen verrühren.
2. Den Magerquark und das Spirulina-Pulver hinzugeben.
3. In einer Schüssel servieren und nach Belieben dekorieren.



Instagram @barbell.i\_kitchen