

WEIDER



**NÄHRWERTE
pro Portion/Tasse:**

Brennwert	338 kcal
Kohlenhydrate	20,5 g
Eiweiß	22,2 g
Fett	18,1 g

MUG CAKE – WHITE CHOCOLATE & SALTED MACADAMIA

ZUTATEN für 1 Portion/Tasse:

- 15 g WEIDER Premium Whey Vanille-Karamell
- 10 g Macadamia-Nüsse (gesalzen)
- 6 g Vanille-Puddingpulver
- 15 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1 EL Erythrit
- ¼ TL Backpulver
- 20 ml Mandelmilch
- 1 Ei
- 10 g weiße Schokodrops

ZUBEREITUNG:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Tasse verrühren. Anschließend das Ei und die Mandelmilch hinzugeben und alles gut vermengen.
2. Zum Schluss mit Schokodrops und gehackten Macadamia-Nüssen bestreuen.
3. Für etwa 80-90 Sekunden bei ca. 800 Watt in die Mikrowelle geben und direkt servieren.



Instagram @barbell.i_kitchen