



WEIDER

**NÄHRWERTE
pro Stück:**

Brennwert	65 kcal
Kohlenhydrate	11,6 g
Eiweiß	4 g
Fett	0,2 g

FRUCHTIGE POPSICLES MANGO-MARACUJA

ZUTATEN für 8 Stück:

- 5 ml WEIDER Fresh Up Concentrate Pfirsich-Maracuja
- 350 g Pfirsiche aus der Dose
- 100 g Maracuja-Fruchtfleisch (ca. 2 Stück)
- 250 g Skyr Natur
- 50 ml Pfirsichsaft aus der Dose
- 10 g Agavendicksaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Pfirsiche pürieren. Anschließend das Fruchtfleisch der Maracuja hinzugeben und mit dem Fresh Up Concentrate süßen
2. In einer zweiten Schüssel den Skyr mit etwas Saft aus der Pfirsichdose und dem Agavendicksaft verrühren.
3. Nun die Pfirsich-Maracuja Masse mit der Skyr-Masse schichtweise in eine Popsicles-Form füllen und leicht mischen.
4. Nach 2-3 Std. im Gefrierfach sind die fruchtigen Popsicles bereit zum Vernaschen!



Instagram @barbell.i_kitchen