



WEIDER

**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	486 kcal
Kohlenhydrate	33,9 g
Eiweiß	77 g
Fett	25 g

PROTEIN-MILCHREIS MIT APFEL-ZIMT-KOMPOTT

ZUTATEN für 2 Portionen:

Protein-Milchreis:

- 50 g WEIDER Protein 80Plus Vanille
- 125 g Milchreis
- 500 ml Milch (1,5% Fett)

Apfel-Zimt-Kompott:

- 1 Apfel (ca. 200 g)
- 30 g Erythrit
- ½ TL Ceylon-Zimt
- 10 g Rosinen

ZUBEREITUNG:

1. Milch kurz aufkochen und Milchreis zugeben. Unter Rühren 20 min. leicht köcheln lassen.
2. Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke mit 100 ml Wasser und Erythrit in einen Topf geben, aufkochen und unter Rühren 10 min. köcheln lassen. Rosinen und Zimt zugeben, unterrühren und weitere 5-10 min. köcheln lassen.
3. Den Milchreis etwa 10 min. abkühlen lassen und mit dem Proteinpulver verrühren (je nach Konsistenz etwa 50-100 ml Wasser hinzugeben).
4. Anschließend den Milchreis auf zwei Schalen verteilen und mit dem Kompott servieren. Wer mag, kann zusätzlich noch Mandelsplitter und Granatapfelkerne als Topping verwenden.



Instagram @barbell.i_kitchen