

WEIDER



**NÄHRWERTE
pro Stück:**

Brennwert	129 kcal
Kohlenhydrate	6,1 g
Eiweiß	5,3 g
Fett	8,8 g

PROTEIN- PFEFFERMINZTALER

ZUTATEN für 8 Stücke:

- 40 g WEIDER Gold Whey Vanille
- 50 g Kokosflocken
- 15 g Pistazien
- 0,5 EL Zitronensaft
- 2-3 Tropfen Pfefferminzöl (aus der Apotheke)
- 80 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG:

1. Die Kokosflocken und Pistazien im Mixer fein mahlen und mit dem Gold Whey mischen. Anschließend Zitronensaft und etwa 50 ml Wasser hinzugeben und zu einer dicken, streichfähigen Masse verarbeiten. Tropfenweise etwas Pfefferminzöl hinzugeben und nach Belieben abschmecken.
2. Die Mass auf 8 Muffinförmchen (ca. 20 g je Taler) verteilen, glatt streichen und für 1 Std. einfrieren.
3. Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und die gefrorenen Minttaler mit einer Gabel in die flüssige Schokolade tauchen. Zum Abkühlen die Taler vorsichtig auf ein Rost legen.



Instagram @barbell.i_kitchen