

WEIDER



**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	190 kcal
Kohlenhydrate	6,9 g
Eiweiß	17 g
Fett	11 g

PROTEIN- ZITRONEN MOUSSE

ZUTATEN für 4 Portionen:

- 50 g WEIDER Protein 80Plus Vanille
- 300 g Naturjoghurt
- 1 TL Zitronenabrieb
- 80 ml Zitronensatz
- 200 g Rama Cremefine (19% Fett)
- 15 g Sofortgelatine (3 Blatt)

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Proteinpulver in den Mixer geben und bei niedrigster Stufe 1 min. verrühren.
2. Cremefine und Gelatine dazugeben, 3 min. auf höchster Stufe aufschlagen. In Gläser füllen und 1 Std. kalt stellen.



Instagram @barbell.i_kitchen