


**NÄHRWERTE
pro Portion:**

| | |
|---------------|----------|
| Brennwert | 668 kcal |
| Kohlenhydrate | 45 g |
| Eiweiß | 54,6 g |
| Fett | 29,3 g |

„SNICKERS“ FRENCH TOAST ROLLS

ZUTATEN für 2 Portionen:

- 50 g WEIDER Gold Whey Vanille
- 6 Vollkorntoast
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 10 g Kokosöl
- 30 g WEIDER Whey Protein Choco Creme
- 30 g WEIDER Premium Whey Cinnamon Bun
- 10 g Zimt
- 1 EL Erythrit
- 20 g Erdnussbutter

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Toastränder abschneiden. Danach die Scheiben mit dem Nudelholz ausrollen, damit sie ganz flach sind.
2. Nun die Scheiben dünn mit der Schokocreme und Erdnussbutter bestreichen und aufrollen.
3. Proteinpulver und Milch mit den Eiern gut verrühren. Nach Belieben mit Süßstoff süßen. Die Röllchen mit der Eimischung kurz benetzen und in einer vorgeheizten Pfanne mit Kokosöl goldbraun braten.
4. Zimt, Erythrit und das Proteinpulver mischen und die noch heißen Röllchen in der Mischung rollen. Nach Belieben verzieren.

