

SCHOKOLADEN PROTEIN SMOOTHIE BOWL

ENERGYBODY
SYSTEMS



1 Portion

NÄHRWERTE: 48 g Protein · 22 g Kohlenhydrate · 9 g Fett · 378 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 25 g Energybody Nature Whey S• 200 g Magerquark/Naturjoghurt• 3 g Guarkernmehl + 150 ml Wasser für eine noch cremigere Schokomasse und eine längere Sättigung | Low Carb Schokosauce: <ul style="list-style-type: none">• 5 g Kakao• 2 EL Wasser• etwas Stevia zum Süße | Toppings: <ul style="list-style-type: none">• 1/2 Kiwi• 1 TL Chia Samen• 1 TL Kokosflocken• Brombeeren und Goji Beeren• 1 EL gepuffter Quinoa• 1 TL Kakao Nibs |
|---|--|--|

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten für die Schokocreame mit einem Handmixer verarbeiten, bis eine cremige Masse entsteht. Den Flüssiganteil so anpassen, dass die gewünschte Konsistenz erreicht wird.
2. Aus dem Backkakao, Wasser und Stevia eine Schokocreame anrühren.
3. Mit den Toppings nach Lust und Laune belegen und am Ende die Schokosauce über die Schüssel geben und genießen.

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

WWW.ENERGYBODY.COM