

WHITE CHOCOLATE BERRY EIS AM STIEL

ENERGYBODY
SYSTEMS



6 Portionen

NÄHRWERTE: 9 g Protein · 3 g Kohlenhydrate · 1 g Fett · 52 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 25 g Energybody Systems Mega Protein Himbeere Joghurt
- 25 g Energybody Systems Nature Whey White Chocolate
- 400 g Magerquark
- Wasser oder Milch (1,5 % fett)
- ca. 125 g gefrorene Beeren
- flüssiger Süßstoff oder Stevia (Optional)

ZUBEREITUNG:

Zubereitung

1. Jeweils 200g Magerquark mit 25g Proteinpulver und einem Schuss Flüssigkeit zu einem cremigen Quark anrühren.
2. Die Himbeer-Joghurtmischung mit ca. 75g TK-Beeren pürieren (einen Stabmixer nutzen) und im Anschluss die restlichen ganzen Beeren unterrühren.
3. Zuerst eine Hälfte der Eisförmchen mit der Beeren-Eismischung füllen und dann mit der White-Chocolate Masse auffüllen. Den Stiel reinstecken und für mehrere Stunden oder über Nacht in die Tiefkühltruhe stellen. Anschließend genießen!

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

WWW.ENERGYBODY.COM