

GABIS POWERBALLS



Ob als Proteinsnack oder Süßigkeitenersatz: Gabis Powerballs sind echt unwiderstehliche kleine Energie-Kugeln! Ich liebe sie auch als proteinreichen Nachtisch, denn häufig stelle ich fest, dass der Eiweißanteil in unserer Ernährung zu kurz kommt...

Zutaten: Was du für ca. 30 Kugeln brauchst

- ★ 80g Proteinpulver (ich verwende das von mir konzipierte RECHARGE Veganes Protein Schokolade von Maxxproision)
- ★ 70g Haferflocken
- ★ 15g Hanfsamen
- ★ 30g Kokosraspeln
- ★ 10ml Kokosblütensirup
- ★ 60 ml Mandeldrink

Zubereitung Was du tun musst

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und auf hoher Stufe für ca. 60 Sekunden fein mahlen.

Aus der Masse ca. 30 Kugeln von etwa 2cm Durchmesser formen.

Zum Schluss kannst du die Bällchen noch in Kokosraspeln wälzen.

Bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Pro Kugel:

ca. 28,5 kcal, 1,4g Fett (25 %), 1,6g Kohlenhydrate (30 %), 2,5g Eiweiß (46 %)

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:

WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

TIPP

Du kannst statt Haferflocken auch Reis- oder Hirseflocken verwenden oder ein anderes Milchersatzprodukt verwenden.

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de