

Powered by www.fitnesskwax.de

KETO-PROTEINRIEGEL

	Kcal	Fett	EW	KH
20 Eier	1800			6
2 1/2 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma	0			0
400 g zerlassene Butter	3000			4
90 g Süßstoff flüssig	0			0
200 g Paranüsse kleingehackt	1320			7
40 g Zimt	0			0
500 g Proteinpulver Vanille	1936			2
30 g Kokosraspel	480			4,8
100 g Mandeln gehackt	600			6,6
GESAMT:	9136			30,4
PRO 100 g	398	32	27	1,3

Alle gut durchkneten und Riegel formen. Dann in Kokosraspel wälzen. Ofen auf 180 grad Vorheizen und für max. 5 min. backen

Powered by www.fitnesskwax.de