

Powered by www.fitnesskwax.de

PUDDING

| | | Kcal | Fett | EW | KH |
|----------------------|--|------|------|----|------|
| 500 ml Sojamilch | | 180 | | | 2 |
| 66 g Proteinpulver | | 255 | | | 0,3 |
| 40 g Öl | | 350 | | | 0 |
| 3 Tl Weizenkleie | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16g Süßstoff flüssig | | | | | |
| GESAMT: | | 785 | | | 2,3 |
| PRO PORTION: | | 390 | | | 1,15 |

Alles mixen und in zwei Portionen aufteilen. Dann in den Kühlschrank

Powered by www.fitnesskwax.de