

PROTEIN-SCHOKOCREME

BROTAUFSTRICH

ZUTATEN

150 g Magertopfen
50 g Naturjoghurt
20 g Nussmus
(z.B. Mandel, Haselnuss)
10-20 g Honig
1 Prise Vanillezucker
20 g geriebene Bitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
5 g Backkakao

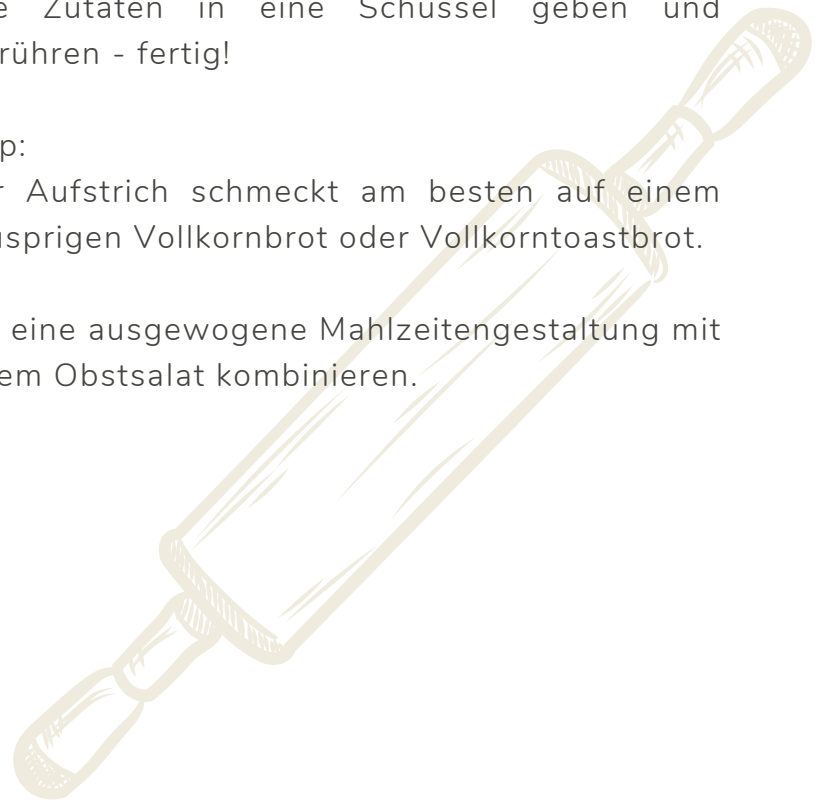
ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren - fertig!

Tipp:

Der Aufstrich schmeckt am besten auf einem knusprigen Vollkornbrot oder Vollkorntoastbrot.

Für eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung mit einem Obstsalat kombinieren.



schnell & einfach



ideal als Frühstück oder Snack für zwischendurch

