

DESSERTS IM GLAS UND PUDDINGS

Fruchtiges Mascarpone-Dessert

Denn das ist ja kein Tiramisu. Auch perfekt, um nach dem Training den Eiweißbedarf zu decken.

Menge: 6 Portionen | **146,8 kcal** | **11,4 g verwertbare Kohlenhydrate** | **2,9 g Ballaststoffe** | **5,1 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 250 g Mascarpone
- 500 g Joghurt
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- Erdbeeren und Heidelbeeren (300 und 300 g)
- 170 g Gullon-Keksbrösel ohne Zucker
- 250 g rote Beerenmischung (tiefgekühlt)
- 50 g Fibriya Zitronen-Gelee (½ Päckchen)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Mascarpone und Joghurt mit Vanille-Proteinpulver verrühren und Erdbeer- und Heidelbeerstückchen dazugeben.

Schichten

1. Gullon-Keksbrösel ohne Zucker
2. Rote Beerenmischung (tiefgekühlt)
3. Mascarpone-Proteincreme
4. Oben auf das Obst kommt Fibriya Zitronen-Gelee.

(Damit die Deko nicht schimmelt.) 🤔

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	146,8 kcal	460,1 kcal
Energie	612,1 kJ	1917,8 kJ
Fett	8,2 g	25,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,3 g	13,5 g
Kohlenhydrate	13,6 g	42,7 g
– davon Zucker	5,6 g	17,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	2,2 g	6,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	11,4 g	35,8 g
Ballaststoffe	2,9 g	9,0 g
Eiweiß	5,1 g	15,9 g
Salz	0,1 g	0,4 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗