

DESSERTS IM GLAS UND PUDDINGS | FITTES FRÜHSTÜCK

Geschichtetes Protein-Dessert im Glas mit roten Beeren

Proteinversorgung nach dem morgendlichen Training! 💪🏼 Rote Beeren sind bei ketogener Ernährung erlaubt! 🫐🍓😍

Menge: 3 Portionen | **164,4 kcal** | **4,1 g verwertbare Kohlenhydrate** | **1,3 g Ballaststoffe** | **5,8 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- ½ Packung Fibriya Orangen-Gelee
- 350 g Joghurt
- 200 ml Sahne
- 350 g rote Beeren
- 60 g Proteinpulver mit Zimtschnecken-Geschmack
- 350 g griechischer Joghurt
- 250 g Mascarpone
- Vanille-Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die erste Schicht besteht aus Fibriya Orangen-Gelee, verrührt mit Joghurt und Sahne. Darauf folgt eine Schicht Beeren und anschließend Proteinpulver mit Zimtschnecken-Geschmack, verrührt mit griechischem Joghurt. Eine weitere Beerenschicht daraufgeben. Zum Schluss Mascarpone und Sahne mit Vanille-Erythrit süßen und aufschlagen.
2. Die Oberfläche mit Beeren garnieren! Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen – so wird daraus bis zum Morgen eine herrlich erfrischende Köstlichkeit!

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	164,4 kcal	890,4 kcal
Energie	682,3 kJ	3696,1 kJ
Fett	13,3 g	72,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,1 g	43,6 g
Kohlenhydrate	7,4 g	40,0 g
– davon Zucker	4,1 g	22,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	3,3 g	17,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	4,1 g	22,3 g
Ballaststoffe	1,3 g	7,1 g
Eiweiß	5,8 g	31,6 g
Salz	0,1 g	0,7 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗