

PROTEIN BROWNIES

GRUNDREZEPT



- 63 G BACKMISCHUNG KSPORTS
- 2 REIFE BANANEN/ 1EI
- 50 G MANDEL-/SOJAJOGHURT
- SÜSSE NACH WAHL, ZUCKERSATZ
(Z.B. FLÜSSIGEN SÜSSTOFF)

ALLES VERMENGEN UND IN EINER KLEINEN
AUFLAUFFORM BEI 180 GRAD 20-25 MIN BACKEN.

TIPP: MIT ETWAS MANDELMUS ODER ZARTBITTERSCHOKOLADE BETRÄUFELN.
ODER PROBIER MAL DEN WARMEN BROWNIE MIT EINER KUGEL EIS.