

# Powercreme

## Zutaten (für eine Portion)

100 Gramm	Schokoladenpudding
50 Gramm	Joghurt 3,5% Fett
10 Gramm	Protein 88(Proteinpulver)
10 Gramm	Traubenzucker
10 Gramm	Schlagrahm
5 Gramm	Rapsöl

## Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Mixstab vermischen. Vor dem Verzehr mindestens eine halbe Stunde kalt stellen.

## Nährstoffrelation

Energiewert      277kcal  
                         1161kJ

	Menge	rel.
Eiweiß <sup>1</sup>	14,1g	21%
Fett <sup>1</sup>	13g	43%
Kohlenhydrate <sup>1</sup>	25g	36%

