

Powerkompott

Zutaten (für eine Portion)

160 Gramm	Obstmischung Konserve abgetropft
5 Gramm	Rapsöl
10 Gramm	Traubenzucker
10 Gramm	Protein 88 (Proteinpulver)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Mixstab verquirlen.

Nährstoffrelation

Energiewert 284kcal
 1190kj

	Menge	rel
Eiweiß ¹	9,3g	13%
Fett ¹	5g	17%
Kohlenhydrate ¹	49g	70%

