

**BISSEN
BESSER**

Proteinriegel

Zubereitung

20 MIN

Gesamt

40 MIN

Schwierigkeit

LEICHT

Kalorien / Portion

272 KCAL

ZUTATEN | 4 Portionen

1	Vanilleschote
2 EL	Mandelmus
200 ml	Milch
50 ml	Reissirup
100 g	Mandelmehl
30 g	Kokosmehl
30 g	Whey-Proteinpulver
1	Ei
100 g	Kuvertüre, zartbitter
Backform (eckig)	

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 140 Grad) vorheizen.
- 2 Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark auskratzen. Vanillemark, Mandelmus, Milch und Reissirup in einen Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald sich alle Zutaten homogen vermischt haben, die Masse in eine Schüssel gießen.
- 3 Mandelmehl, Kokosmehl und Proteinpulver zugeben und untermengen. Zuletzt das Ei zugeben und unterrühren.
- 4 Die Masse in eine mit Backpapier ausgekleidete Springform füllen und für 15-18 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann in Riegel schneiden.
- 5 Kuvertüre über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die Riegel mit einer Seite leicht hineintunken und auf Backpapier trocknen lassen.

NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	1.139 kj (14%)
Kalorien	272 kcal (14%)
Kohlenhydrate	34 g
Fett	11 g
Eiweiß	8 g