

Protein Eis a la Luna (für den Thermomix)

Gesamt-Kcal: 179 Kcal

Makros: 24g Eiweiß, 2g Fett, 14g Kohlenhydrate



Zutaten (für 2 Portionen)

- *150g gefrorene Erdbeeren*
- *50g Joghurt 2%*
- *25g Vanilleproteinpulver*
- *Ein paar Minzblätter*

Los geht`s

1. *Erdbeeren in den Mixtopf geben und 10 Sek. auf Stufe 8 zerkleinern.*
2. *Joghurt und Protein-Pulver zugeben und 10 Sek. auf Stufe 4 verrühren.*
3. *Rühraufsatz einsetzen und weitere 20 Sek. auf Stufe 4 zu einer cremigen Konsistenz schlagen, in Schüsselchen füllen und nach Belieben mit Minzblätter garnieren.*