

Zutaten

Portionen:
12

100 g Proteinpulver,
geschmacksneutral

30 g Backkakao

20 g Kokosöl

70 ml Sirup*,
z.B. Ahornsirup, Honig,
Dattelsirup, Agavendicksaft

150 ml Wasser*

1 TL Vanillearoma

*Abhängig vom Proteinpulver kann die benötigte Menge an Wasser und Sirup (falls Zucker oder Süßstoff enthalten ist) variieren.



Dauer
10 Minuten



Energie
66 kcal / Portion



Proteinreich

Zubereitung

- Das Kokosöl bei niedriger Hitze in einem Topf schmelzen lassen.
- Anschließend Sirup, Wasser und Vanillearoma hinzufügen.
- Das Proteinpulver mit dem Backkakao in einer Schüssel vermischen.
- Nun die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben.
- Alle Zutaten gründlich kneten bis eine homogene Masse entsteht und mit den Händen 12 kleine Bällchen formen.

Tipps zum Einsatz:

- Die Protein Balls können bei der Deckung des Proteinbedarfs helfen.
- Als Zwischensnack oder zur Regeneration nach dem Training in Kombination mit Obst oder einem Müsliriegel.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (30 g)
Energie	921 kJ / 220 kcal	276 kJ / 66 kcal
Protein	23,7 g	7,1 g
Fett	7,2 g	2,2 g
Kohlenhydrate	14,6 g	4,4 g
Ballaststoffe	2,5 g	0,8 g

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung