

## 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](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)