

## Zutaten

Portionen:  
1

200 g Magerquark

200 g TK-Früchte  
(z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

1 TL Honig

Alternativ: Bananen-Schoko-Eis

200 g Magerquark  
150 g gefrorene Bananen  
10 g Backkakao



Dauer  
3 Minuten



Energie  
176 kcal / Portion



Protein- &  
kohlenhydratreich

## Zubereitung

- Magerquark, Früchte und Honig in einen Mixer geben und gut durchmischen lassen.
- Das fertige Protein-Eis sofort verzehren.

### Tipps zum Einsatz:

- Als regenerativer Snack nach einer Belastung.
- Als nährstoffreiche Alternative zu Speiseeis.

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (410 g)
Energie	244 kJ / 58 kcal	1012 kJ / 241 kcal
Protein	7 g	29 g
Fett	<1 g	1 g
Kohlenhydrate	6 g	25 g
Ballaststoffe	1 g	4 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)