VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · KALORIENARM

High Protein Vanillecreme mit Tonka & Knusper-Twist

Diese High Protein Vanillecreme ist maximal cremig, intensiv vanillig und hebt sich durch ein besonderes Aroma klar ab: fein geriebene Tonkabohne sorgt für Tiefe, während ein proteinreicher Knusper-Twist für Textur sorgt. Perfekt als Fitness-Dessert oder Meal-Prep-Snack.

10	5	2	Einfach	194 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

VANILLECREME

- 250 g Skyr natur
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille Whey Protein
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 4 g Agar-Agar
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1–2 Prisen Tonkabohne, frisch gerieben
- Erythrit oder Flavor Drops nach Geschmack

PROTEIN-CRUNCH

- 20 g Soja Crispies
- 10 g Vanille Whey Protein

ZUBEREITUNG

1. Mandelmilch in einem kleinen Topf erhitzen und Agar-Agar einrühren. Unter Rühren ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Skyr, Magerquark, Whey, Vanilleextrakt, Süße und Tonkabohne in eine Rührschüssel geben.
3. Die heiße Agar-Mischung langsam unterrühren (am besten mit einem Schneebesen).
4. Creme in Dessertgläser füllen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Für den Crunch Soja Crispies mit Whey vermengen und kurz vor dem Servieren über die Creme streuen.
6. Optional: Mit einer Microplane Reibe ganz leicht extra Tonka oder Vanille darüberziehen – Gamechanger für das Aroma.

MAKROS PRO PORTION

194	33 g	11 g	2 g	1 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen