



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · LOW CARB · POST-WORKOUT

No-Bake Joghurt-Erdnuss Proteinriegel

Diese No-Bake-Proteinriegel mit PB2, griechischem Joghurt und Vanille sind in 15 Minuten fertig. Ideal als Meal-Prep-Snack oder Post-Workout-Energiequelle. Leicht umzusetzen – für cremigen Genuss ganz ohne Ofen.

15

VORBEREITUNG

30

ZUBEREITUNG

6

RIEGEL

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

174 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 6 RIEGEL

GRUNDZUTATEN

60 g Vanille-Proteinpulver

50 g PB2 Erdnusspulver

240 g griechischer Joghurt (0,2 % Fett)

30 g zarte Haferflocken, grob geschrotet

2 EL Chiasamen oder geschrotete Leinsamen

1 TL Vanilleextrakt

2 EL zuckerreduzierte Schokodrops

Optional: 2 EL gehackte Mandeln für extra Crunch

• ZUBEREITUNG

- 1 Geben Sie Haferflocken und Chiasamen in einen Mixer und mahlen Sie sie kurz grob an. Sie sollen leicht feiner, aber nicht zu Pulver verarbeitet sein.
- 2 Vermengen Sie in einer großen Schüssel Proteinpulver und PB2 gründlich miteinander.
- 3 Fügen Sie die gemahlene Haferflocken und Samen hinzu und mischen Sie alles sorgfältig.
- 4 Geben Sie Joghurt und Vanilleextrakt dazu und verrühren Sie die Mischung mit einem stabilen Teigschaber, bis eine dicke, leicht klebrige Masse entsteht. Die Konsistenz sollte formbar, aber nicht flüssig sein.
- 5 Heben Sie Schokodrops und optional gehackte Mandeln unter.
- 6 Legen Sie eine kleine rechteckige Form (ca. 20 × 10 cm) mit Backpapier aus und drücken Sie die Masse gleichmäßig und sehr fest hinein. Je stärker Sie andrücken, desto stabiler werden die Riegel.
- 7 Stellen Sie die Form für mindestens 90 Minuten in den Gefrierschrank, bis die Masse vollständig durchgekühlt und schnittfest ist.
- 8 Nehmen Sie die Platte aus der Form und schneiden Sie sie mit einem scharfen Messer in 6 gleich große Riegel.
- 9 Bewahren Sie die Riegel im Kühlschrank auf. Für eine festere Konsistenz können sie auch im Gefrierfach gelagert und vor dem Verzehr 3–5 Minuten angetaut werden.
- 10 Wer es schokoladiger mag, kann die Riegel mit zuckerfreier Schokolade überziehen oder kurz in flüssige Zartbitterschokolade dippen.

• MAKROS PRO PORTION

174
KALORIEN**18 g**
PROTEIN**12 g**
KOHLENHYDRATE**6 g**
FETT**3 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen

