



VEGETARISCH · LOW CARB · HIGH PROTEIN

Proteinreiches Zitronen-Kokos-Parfait mit Mandel-Crunch

Das proteinreiche Zitronen-Kokos-Parfait mit Mandel-Crunch kombiniert frische Zitrusnoten, cremige Konsistenz und ein sattes Plus an Eiweiß – ganz ohne Zucker. Ideal als Fitness-Dessert, Sommer-Highlight oder Meal-Prep-Snack im Glas.

15 VORBEREITUNG	20 ZUBEREITUNG	4 GLÄSER	Mittel SCHWIERIGKEITSGRAD	166 kcal PRO PORTION
---------------------------	--------------------------	--------------------	-------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

MANDEL-CRUNCH

60 g Mandelblättchen

1 TL Kokosöl

1 EL Erythrit

PROTEINCREME

150 g Magerquark

100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe oder light, je nach Vorliebe)

30 g Vanille-Proteinpulver (z. B. Whey oder Casein)

2–3 EL Zitronensaft

1 TL Bio-Zitronenabrieb

2 EL Erythrit (nach Geschmack)

2–3 EL Kokosmilch (nur der feste Teil für Cremigkeit)

½ TL Vanilleextrakt

TOPPING

1 TL Kokosraspeln

Zitronenzesten oder Minzblatt

ZUBEREITUNG

- 1** Crunch: Mandelblättchen mit Kokosöl und Erythrit in einer Pfanne goldbraun rösten. Abkühlen lassen.
- 2** Proteincreme: Magerquark, Frischkäse, Kokosmilch, Zitronensaft, Abrieb, Vanille und Erythrit cremig rühren. Proteinpulver unterheben.
- 3** Schichten: Abwechselnd Crunch und Creme in Dessertgläser füllen.
- 4** Mit Kokosraspeln, Zitronenzesten und ggf. Minze garnieren.
- 5** Für mindestens 1 Stunde kühlen.

MAKROS PRO PORTION

166
KALORIEN

16 g
PROTEIN

3 g
KOHLENHYDRATE

10 g
FETT

2 g
BALLASTSTOFFE



Rezept online
ansehen