

Götterquark Pumpkin Spice Edition

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

65
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Wasser nehmen und in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen. Kurz verrühren, sodass sich die Gelatine auflöst.

- 2 -

Quark, Total Protein und Chunky dazugeben und mit einem Handmixer gut verrühren. In eine Schale umfüllen und 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

- 3 -

Kaki vierteln und in Scheiben schneiden. Götterquark damit toppen und servieren.

für 1 Portion

6 Blatt Gelatine
150 ml heißes Wasser
250 g Magerquark
20 g Total Protein Pumpkin Spice
3 g Chunky Pumpkin Spice
1 Kaki

Besonderes Zubehör
Handmixer

Mein **Götterquark** macht seinem Namen wirklich alle Ehre, denn er ist absolut göttlich. Dabei aber viel gesünder als die fast namensgleiche Götterspeise. Dank Gelatine und Proteinpulver ist der Quark zudem super **cremig und stichfest** zugleich. Ein tolles proteinreiches Frühstück, dass euch optimal auf den Tag vorbereitet und richtig **viel Energie** gibt. Beim anschließenden Training macht euch so garantiert niemand etwas vor!

- 1 -

Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen, aus dem