



GESUNDE WEIHNACHTS-PROTEINBALLS

In der Weihnachtszeit muss die Ernährung nicht zwangsläufig aus den Rudern geraten. Weihnachtliche Snacks können auch nahrhaft sein und den Alltag trotzdem versüssen. Wie wäre es zum Beispiel mit Proteinballs – Weihnachtsedition?

Zutaten für ca. 10 Proteinballs:

(alle im goods-Shop erhältlich)

- 6 EL selbstgemachtes Mandelmus (siehe unten für Rezept)
- 4 EL grobe Haferflocken
- 2 EL Proteinpulver deiner Wahl
- 6 EL Wasser
- ½ Tafel Schokolade für die Glasur
- Optional: Granatapfelkerne und Streusel/Lebensmittelfarbe zum Dekorieren

Zutaten für das Mandelmus:

(Achtung Zubereitung setzt leistungsstarker Mixer voraus)

- 500 g Mandeln (das sind ca. 2 Becher bei goods)
- 2 EL Ahornsirup oder Alternative (z.B. Honig)
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Salz
- Optional: Vanilleschote oder Extrakt

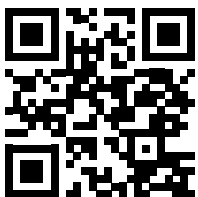
Zubereitung Proteinballs:

1. Alle Zutaten, ausser der Schokolade, verrühren und kleine Kugeln formen.
2. Die Kugeln kurz in den Gefrierschrank stellen und die Schokolade währenddessen in einem Wasserbad erwärmen.
3. Kugeln mit Schokolade glasieren und im Kühlschrank aushärten lassen.
4. Jetzt können die Kugeln weihnachtlich dekoriert werden.

Zubereitung Mandelmus:

1. Die Mandeln bei 180°C 10 Minuten im Backofen anrösten.
2. Nach 5 Minuten einmal gut durchmischen.
3. Mandeln abkühlen lassen und anschliessend mit den anderen Zutaten in einem Mixer zu Mus verarbeiten.

Tipp: Die Mandeln werden zunächst zu einem Pulver. Es braucht ein wenig Geduld, bis es sich verflüssigt. Aber die Arbeit lohnt sich!



goods App
downloaden
und profitieren!

goods Bahnhof Tiefenbrunnen, 8008 Zürich
goods Winterthur Bahnhofplatz, 8400 Winterthur
www.goods.ch

Rezept kreiert durch @NINA

goods.
365 Tage frisch einkaufen