

(ch) eating GUIDE

Für die Feiertage

BODY&FIT

Fit & gesund

DURCH DEN DEZEMBER





Dein Guide um fit und gesund durch den Dezember zu kommen!

FIT

durch die Feiertage

Die Feiertage stehen wieder an! Mit dabei sind die gemütlichen Abende, leckeren Dinner und typischen Dezembersnacks. Alles toll und behaglich, aber die zusätzlichen Dezembertilos machen uns natürlich weniger glücklich (es sei denn natürlich, du befindest dich in einer Bulk-Phase). Um dir hierbei zu helfen, haben wir diesen Guide voller Tipps und Tricks zusammengestellt. Mit diesen leckeren, verantwortungsvol-

len Alternativen sagst du mit Leichtigkeit: „Nein“ zu den heimlichen Kilos, die sich hinter den oh-so-leckeren Lebkuchen, Spekulatius und Weihnachtsstollen verstecken. Um dir ein Stück weit auf den Weg zu helfen, haben wir für dich die leckersten und gesünderen Optionen aufgelistet. So kommst du zweifellos fit und gesund ins neue Jahr! Schöne Feiertage und ein fittes neues Jahr wünscht Body & Fit!

TO CHEAT

ODER LIEBER DOCH NICHT?

Ab und an zu cheaten ist natürlich überhaupt nicht schlimm, schließlich muss ein gesunder Lebensstil letztlich gut durchzuhalten sein. Wenn du immer sehr streng zu dir selbst bist, kann es sein, dass du zu einem bestimmten Zeitpunkt keine Selbstbeherrschung mehr hast. Und versuch dann einmal mit dem Essen aufzuhören! Dadurch dir selbst ab und zu einen leckeren Cheat zu gönnen, vermeidest du, dass dieser Moment sich in einen Fressrausch verwandelt. Ein praktisches

Hilfsmittel ist hierbei die Handhabung der 80-20 Regel. Sorg dafür, dass mindesten 80% deiner Ernährung gesund sind und nutze die übrigen 20% für einen leckeren Cheat oder Snack. So wird es für dich auch bei sozialen Anlässen ein Stück weit einfacher. Wusstest du, dass du auch auf gesunde Art herrlich genießen kannst? Du hast das Gefühl, als würdest du cheaten, allerdings mit gesunden Zutaten. Wir haben einige Healthy Swaps für dich aufgelistet. So triffst du leicht eine gesunde Wahl.



Healthy SWAPS

Genieße diese leckeren und verantwortungsvollen Produkte!



Schokomilch:
**SMART PROTEIN
DRINK CHOCOLATE**

Hinfort ungesunde Schokomilch voller Zucker! Hier ist der leckere Smart Protein Drink. Komplett frei von extra Zucker, niedriger an Kohlenhydraten und nur 99 kcal pro Flasche. Für jede Gelegenheit perfekt! 6,25 € für ein Tray mit 6 Flaschen



Schokobuchstaben:
SMART SCHOKOBUCHSTABEN

Nasche vernünftig und entscheide dich für diese leckeren, zuckerfreien Schokobuchstaben. Mit dem natürlichen Süßstoff Steviolglycosiden gesüßt und unglaublich lecker. Auch als verantwortungsvolles Geschenk im Nikolausstiefel ideal! 4,25 € pro Buchstabe

Kruidnoten:
PROTEIN KRUIDNOTEN

Unsere Protein Kruidnoten enthalten ganze 50% weniger Kohlenhydrate und 97% weniger Zucker als gängige Kruidnoten. Zudem sind sie in Kokosöl gebacken und schmecken herrlich. Besser geht es fast nicht! 3,90 € pro Tüte



Weihnachtskekse: **SMART PROTEIN COOKIES**

Die leckersten, zuckerarmen Kekse für jede Gelegenheit! Die Kekse sind reich an Proteinen, mit Kokosöl gebacken und passen perfekt in eine Low Carb- oder Eiweißdiät. In 5 unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhältlich.

4,25 € pro Tüte



Chips: **SMART CHIPS**

Ohne Schuldgefühl Chips essen? Das geht mit den Smart Chips! Reich an Proteinen, arm an Fetten und Kohlenhydraten und nur 94 kcal pro Tüte. In 5 leckeren Geschmacksrichtungen erhältlich. 0,99 € pro Tüte

Muffins: **SMART MUFFINS**

Es ist fast zu schön um wahr zu sein: Verantwortungsvolle Muffins! Die Smart Muffins sind frei von zugefügten Zuckern, herrlich soft und reich an Proteinen. Zudem werden sie für dich auch noch frisch gebacken!

4,25 € für 4 Muffins



WÄHLE HEALTHY!

WENIGER ZUCKER

Du kannst dir nicht vorstellen wieviel Zucker gegenwärtig in allem steckt. Es ist vernünftig darauf, bspw. durch das Lesen von Etiketten, besser zu achten. Zucker in der Nahrung sorgt nämlich dafür, dass dein Blutzuckerspiegel enorm schnell steigt, woraufhin er genau so rapide wieder abfällt. Dies sorgt nicht nur für ein störendes Tief, sondern zusätzlich auch für ein nur kurzes Sättigungsgefühl, nach dem du schnell wieder Appetit bekommst. Vermeide dies, indem du dich möglichst für Lebensmittel entscheidest, die frei von zugefügtem Zucker sind.

GESUNDE FETTE

Entscheide dich für gesunde, ungesättigte Fette aus Nüssen, Chiasamen, Hanfsamen oder Olivenöl. Auch MCT-Fette, die sich unter anderem in Kokosöl finden lassen, sind gut für den Körper. Diese sogenannten mittelketti-

gen Fettsäuren werden im Körper in geringerer Menge gespeichert und viel effizienter in Energie umgesetzt. Vermeide zudem, so weit wie möglich, ungesunde Transfette, die du vorwiegend in verarbeiteten Produkten wie Keksen, Gebäck und Snacks findest.

SÄTTIGUNG

Mach deinen Snack oder deine Mahlzeit gut sättigend, indem du dich für ausreichend Ballaststoffe und Proteine entscheidest. Ballaststoffe schwellen im Körper an, wodurch du ein volleres Gefühl erhältst. Zudem sind sie gut für die Darmfunktion. Proteine aus der Nahrung sind komplexer zu verdauen, als Kohlenhydrate und Fette. Da die Verdauung etwas langsamer ist, wirst du auch länger ein volles Gefühl haben. Die Proteine sind nicht nur toll für die Muskeln, sondern helfen auch weniger zu essen.



Ultimative GESCHENK INSPIRATION

Überrasche deine Mutter, Frau oder Freundin mit diesen originellen Geschenken!



TRAININGSSHIRT MATTIE

Komfortables Trainings-shirt mit lose sitzender Passform. 16,95 €

THE GRID FOAM ROLLER

Einer der besten und beliebtesten Foam Roller. 44,90 €



HOODIE FOR WOMAN

Toller Hoodie von Aesthetix Era. 65,- €



JUICER PHILIPS

Jeden Tag frische Säfte aus der eigenen Küche! 109,50 €



SPORT BH

Für die perfekte Unterstützung unter all deiner Sportkleidung. 27,50 €

BOHO TIFFIN

Perfekte Lunchbox für unterwegs mit unterschiedlichen Bohemian Prints. 39,95 €



TRAINING TIGHTS ALEX

Diese eng anliegende Sporthose ist die perfekte Ergänzung deines Sportoutfits. 22,50 €



STOFFBEUTEL

Die tollste Tasche für jede Gelegenheit mit 3 unterschiedlichen Sprüchen. 3,90 €

Ultimative GESCHENK INSPIRATION

Perfekte Items, um sie während der Feiertage deinem Mann, Freund oder Vater zu schenken!



COLDGEAR® ELEMENTS 2.0 BEANIE

Wasserabweisend, hält warm und ist atmungsaktiv! Für Training an der frischen Luft ideal. 25,- €



JOGGER

Sportliche Jogginghosen mit zwei Hosentaschen, elastischem Bund und enganliegenden Hosenbeinen. 54,90 €



WRIST WRAPS LUXE

Während des Trainings die perfekte Unterstützung für die Handgelenke. 4,50 €



FAVORITE BARREL DUFFEL

Ideale Tasche während des Sports. 39,90 €



TEE LONG SLEEVE COMPRESSION

Dieses robuste Kompressions-Shirt von Aesthetix Era liefert dir optimalen Komfort. 45,- €

BOXERS DUO-PACK

Boxershorts von Aesthetix Era. 40,- €



FOAMROLLER

Wirkt wie eine Massage, entspannt trainierte Muskeln und verbessert deren Dehnbarkeit. 13,90 €



DEDICATED CAP

Original „Team Dedicated“ Cap von Dedicated Nutrition Sportswear. 17,50 €



REZEPTTE

HEALTHY KRUIDNOTEN

120 Gramm **Dinkelmehl*** | 80 Gramm **Mandelmehl*** |
50 Gramm **Kokosblütenzucker*** | 5 Teelöffel **Spekula-
tusgewürz** | 3-4 Esslöffel **Mandelmilch*** | 4 Esslöffel **Whey
Isolat Crispy*** | 1 **Ei-Eiweiß** (oder 30 Gramm **flüssiges
Eiklar***) | Prise **Salz** | 2 Esslöffel **Kokosöl***

Erhitze den Ofen auf 175 Grad.

Mische das Dinkelmehl, das Mandelmehl, den Kokos-
blütenzucker, die Gewürze, das Whey Isolat Crispy und
das Salz in einer Schüssel. Verflüssige das Kokosöl,
indem du es in einer Pfanne erhitzt. Gieße es dann
zum Mehl in der Schüssel.

Gib anschließend die Milch hinzu und knete das Ganze
zu einem großen Ball. Forme kleine Bällchen und
drücke diese auf dem Backblech platt. Back die
Kruidnoten im Ofen in 20-25 Minuten goldbraun.

NÄHRWERTE PRO PORTION (8 KRUIDNOTEN)

Energie **94 kcal** | Fett **5 Gramm** | Kohlenhydrate
10 Gramm | Ballaststoffe **0,5 Gramm** | Eiweiße **3 Gramm**

* Bei Body & Fit erhältlich

Tipps

Keine Lust dir die Arbeit
selbst zu machen?
Probiere dann unsere
Protein Kruidnoten!



SPEKULATIUS- KAROTTEN- KUGELN

6 **Datteln***, entkernt | Schuss **Wasser** | 100 Gramm **Ultra Fine Oats*** | 60 Gramm **geraspelte Karotten** | 1 El **Hanfsamen*** | 1 TI **Zimt** | 1 TI **Spekulatiusgewürze und Gewürzmischung** | Prise **Salz** | geraspeltetes **Kokos*** um darin zu rollen

Gib die entkernten Datteln mit dem Wasser in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Mahle sie zu einer feinen, sirupartigen Masse. Gib die Ultra Fine Oats in eine Schüssel und misch die Dattelcreme, die geraspelte Karotte, die Hanfsamen, die Gewürze und das Salz hindurch. Knete das Gemisch gut mit den Händen durch. Forme aus dem Teig 18 kleine Kugeln und rolle diese durch das geraspeltete Kokos. Bewahre die Karottenkugeln im Kühlschrank auf.

NÄHRWERTE PRO KUGEL

Energie **28 kcal** | Fett **0,5 Gramm** | Kohlenhydrate **4 Gramm** | Ballaststoffe **0,5 Gramm** | Eiweiße **1 Gramm**

KRUIDNOTEN QUARKKUCHEN

1 Tüte **Protein Kruidnoten*** | 50 ml **Wasser** | 1 El **Kokosöl*** | 2 **Becher Magerquark** (1000 Gramm) | 250 Gramm **Himbeeren** (tiefgekühlt) | 2 El **Honig*** | 6 **Gelatineblätter**

Mahle die Kruidnoten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine. Mische sie anschließend in einer Schüssel mit dem Wasser und dem Kokosöl. Verteil das „Kruidnotenteig“ über den Boden einer Kuchenform und drücke ihn gut fest. Mache die Füllung, indem du in einer Küchenmaschine die Himbeeren zusammen mit dem Quark pürierst. Gib das Quarkgemisch in eine Schüssel und rühre den Honig hindurch. Lass die Gelatineblätter 5 Minuten in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen. Erhitze zwischenzeitlich einen kleinen Teil des Quarkgemisches in einem Topf. Gib die ausgedrückten Gelatineblätter hinzu und rühre es durch, bis sich die Blätter komplett aufgelöst haben. Mische dann den erhitzten Quark mit dem übrigen Quark in einer Schüssel. Verteil die Füllung über den Boden der Kuchenform. Lass den Quarkkuchen zwei Stunden im Kühlschrank aufgehen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

Energie **195 kcal** | Fett **7 Gramm** | Kohlenhydrate **17,5 Gramm** | Ballaststoffe **1,5 Gramm** | Eiweiße **16,5 Gramm**





HEALTHY HOT CHOCOLATE

(für 2 Tassen)

300 ml **magere Milch** | 2 Ei **roher Kakao*** |
1 TI **Macapulver*** | 1 Ei **Kokosblütenzucker*** | 1 Ei
Smart Protein, Chocolate Milkshake* | 1 TI **Zimt**

Gib alle Zutaten in einen Topf und stelle ihn auf das Feuer. Erhitze das Ganze bis es beginnt zu kochen. Nimm den Topf vom Herd und verteile die Schokoladenmilch auf zwei Tassen.

NÄHRWERTE PRO TASSE:

Energie **125 kcal** | Fette **2 Gramm** | Kohlenhydrate **15,5 Gramm** | Ballaststoffe **3,5 Gramm** | Eiweiße **12 Gramm**



Tipps für die
FEIERTAGE

Denkst du bei Weihnachten auch nur ans Essen? Das ist nicht überraschend, denn darum dreht es sich zu einem Großteil natürlich auch. Und lässt uns natürlich nicht die Gemütlichkeit mit Freunden und Familie vergessen. Aber wir können uns auch gut vorstellen, dass du dich nicht mit voller Erwartung den Weihnachtskilos entgegensehnt, die an deinen Hüften bleiben, wenn du während des Weihnachtsdiners gut gegessen hast. Daher haben wir einige Weihnachtstipps aufgelistet, um dir dabei zu helfen. Entscheide dich dieses Jahr für ein gesundes Weihnachten! Denn merke dir: Was nicht ansetzt, muss auch nicht wieder weg!

KICKSTARTE DEINEN TAG!

Starte den Tag mit einem gesunden und kräftigen Frühstück. Entscheide dich beispielsweise für einen grünen Smoothie mit Blattgemüse, Obst und Gemüse; einen Eiweißshake mit Haferflocken und frischen Beeren oder Quinoabrei mit Samen und Früchten. So hast du den Tag gut begonnen - und mit einem gefüllten Magen ist es ein Stück weit einfacher Versuchungen zu widerstehen. Besonders toll ist, dass du schon einige Nährstoffe im Sack hast, so kannst du die Zügel den Rest des Tages etwas lockerer lassen.

IT'S ALL ABOUT THE BALANCE

Weihnachten ist für gesellige Tage mit reichlich und insbesondere leckerem Essen bekannt. Natürlich willst du an diesen Tagen nicht zu streng mit dir sein und bei jedem Bissen deine „Makros“ berechnen. Aber ein wenig Balance ist dennoch empfehlenswert. Denk einmal daran wie du dich fühlst, wenn du alles gegessen hast was vor dir steht. Du fühlst dich dann oft nicht gut, willst dich lieber nicht bewegen und fühlst dich vielleicht auch etwas schuldig. Vermeide das, indem du ein paar Dinge auswählst, auf die du wirklich Appetit hast und ergänze dies mit gesünderen Entscheidungen. Wette, dass du dich nach dem Weihnachtessen dann ein Stück besser fühlst?

TRINKE AUSREICHEND!

Vergiss nicht den Tag über ausreichend zu trinken. Und nein, damit meinen wir nicht alkoholische Leckereien oder süße Erfrischungsgetränke, sondern entscheide dich für Wasser. Versuche täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser zu trinken. Hunger und Durstgefühl können manchmal miteinander verwechselt werden. Wenn du genug trinkst, vermeidest du das und damit womöglich auch eine unerwünschte „Snack Attack“! Smart Flavour Drops* können dir dabei helfen,





ausreichend Wasser zu trinken. Hiermit verwandelst du dein Wasser im Handumdrehen in eine herrliche kalorienarme Limonade.

GO THE HEALTHY WAY!

Hast du die Kontrolle über ein Weihnachtsessen? Dann kannst du natürlich mit Leichtigkeit einige healthy Anpassungen bei den Speisen vornehmen. Bereite deine Speisen vorzugsweise in Olivenöl und Kokosöl vor, entscheide dich für viel leckeres Gemüse und mageres Fleisch. Aber auch wenn du irgendwo essen gehst, kannst du natürlich deine eigenen, gesunden Nebengerichte mitnehmen. Dies wird vom Gastgeber oft zudem auch noch zu schätzen gewusst, win-win! Wenn das nicht möglich ist, und du dich während des Dinners schön überraschen lassen willst, kannst du versuchen ausreichend Gemüse und mageres Fleisch zu essen. Durch die Ballaststoffe (aus Gemüse) und Eiweiße (aus Fleisch) wirst du eher ein gesättigtes Gefühl haben.

ENTSCHEIDE DICH FÜR MINDFUL!

Wahrscheinlich wird am Tisch herrlich getratscht und du schenkst dem Essen auf dem Teller weniger Beachtung. Aber eigentlich ist das schade, denn gerade an Weihnachten werden erst recht leckere Speisen auf den Tisch gestellt. Es ist emp-

fehlenswert mit entsprechender Ruhe zu essen und jeden Bissen gut zu kauen. So genießt du alle Aromen weitaus mehr, als wenn der Bissen auf einem Schluck weg ist. Ein anderer Vorteil ist, dass es auch noch dabei helfen kann weniger zu essen. Denn es dauert 20 Minuten, bis das Gehirn das Signal bekommt, dass du satt bist. Mit langsamem Essen wirst du also vermutlich schneller ein gesättigtes Gefühl haben. Das ist natürlich ideal, wenn du auf deine Figur achten willst.

BEWEG DICH!

Vermutlich ist das Fitnessstudio in deiner Nähe über die Weihnachtsfeiertage geschlossen. Aber sei nicht traurig! Es gibt unzählige Übungen, die du einfach zuhause machen kannst. Gehe eine Runde joggen oder gemeinsam mit deiner Familie spazieren. Jede Form von Bewegung zählt!

GENIEßE!

Last but not least... Vergiss insbesondere nicht die Feiertage zu genießen. Das ist doch schließlich worum es während dieser besonderen Tage geht. Du musst also nicht alles ausschlagen. Ab und an zu cheaten ist auch überhaupt nicht schlimm. Das Wichtigste ist, dass es feierliche Tage voller Geselligkeit, leckerem Essen sowie Quality Time mit deiner Familie und deinen Freunden werden.



Weihnachts-
REZEPTE

HEALTHY WEIHNACHTSBROT

MANDELPASTE 130 Gramm **Mandelmehl*** |
2 Esslöffel **Honig*** | 1 Ei **Zitronensaft** | 1 **Ei**

BROT 150 Gramm **Buchweizenmehl*** | 50
Gramm **Mandelmehl*** | 30 Gramm **Kokos-
blütenzucker*** | 1 TL **Baking Soda** (Natron) |
1 Ei **Orangeraspel** | 4 **Eier** | 20 Gramm
Kokosöl* | 80 Gramm **Rosinen*** | 80 Gramm
Aprikosen* | 2 Ei reines **Kokosmilchpulver***

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor.

Mische das Mandelmehl mit dem Honig, dem Zitronensaft und den Eiern in einer Schüssel. Knete den Teig gut durch. Mache eine Rolle draus und wickle sie in Frischhaltefolie. Lass die Mandelpaste kurz im Kühlschrank ruhen,

während du mit der Zubereitung des Brotes fortfährst.

Mische das Mehl mit dem Kokosblütenzucker, der Baking Soda (Natron), dem Orangeraspel und den Eiern in einer Schüssel. Lass das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Mische jetzt auch das Kokosöl, die Rosinen und Aprikosen in einer Schüssel und rühr alles gut durch. Bedecke ein Ofenblech mit Backpapier. Verteile die Hälfte des Brotteigs über den Boden der Form. Nimm die feste Mandelpaste aus dem Kühlschrank und leg die Stange in die Mitte des Ofenblechs. Verteile den sonstigen Brotteig über die Mandelstange. Backe das Brot in etwa 40 Minuten im Ofen gar. Bestreue das fertig gebackene Brot mit Kokosmilchpulver.

NÄHRWERTE PRO SCHEIBE:

Energie **140 kcal** | Fett **7 Gramm** | Kohlenhydrate **15 Gramm** | Ballaststoffe **2 Gramm** | Eiweiße **4,5 Gramm**





PROTEIN PUMPKIN SPICE LATTE

2 Esslöffel **Kürbispüree** | 1 Esslöffel **Whey Perfection Vanilla Milkshake*** | 100 ml **Kaffee** | 200 ml **Magermilch** | 1 TL **Zimt** | 1 Ei **Kokosblütenzucker*** | Prise **Ingwer** und **Muskatnuss**

Gib alle Zutaten in einen Topf und stell diesen auf das Feuer. Erhitze das Ganze, bis es zu kochen beginnt. Gib das Gemisch in ein Glas und genieße den lecker würzigen Kürbis Latte.

NÄHRWERTE PRO LATTE:

Energie **184 kcal** | Fette **1,5 Gramm** |
Kohlenhydrate **23 Gramm** | Ballaststoffe
2 Gramm | Eiweiße **19 Gramm**



HEALTHY WORTELTAART

250 Gramm **Dinkelmehl*** | 200 Gramm **geraspelte Karotte** | 2 **Eier** | 5 entkernte **Datteln** | 3 reife **Bananen** | 40 Gramm **Kokosöl** | 1 **Tüte Backpulver** | Prise **Salz** | 50 Gramm gehackte **Walnüsse** | 75 Gramm **Magerquark** | 2 TL **Spekulatiusgewürz** und **Gewürzmischung** | **Kokosöl*** zum einfetten

FÜR DAS FROSTING:

200 Gramm **Quark** | 1 Messlöffel **Whey Perfection Vanille** | **Geraspeltes** von 1 **Zitronenschale**

Erhitze den Ofen auf 175 Grad. Gib das Dinkelmehl mit der geraspelten Karotte in eine Schüssel. Mische die Eier, Datteln und Bananen in einem Mixer zu einem glatten Teig. Gib dies in das Mehl und rühr gut durch. Lass das Kokosöl in einer Pfanne auf dem Ofen schmelzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie **130 kcal** | Fett **4,5 Gramm** | Kohlenhydrate **15,5 Gramm** | Ballaststoffe **1 Gramm** | Eiweiß **6 Gramm**

Gib das Kokosöl, das Backpulver, das Salz, die Walnüsse, den Quark und die Gewürze hinzu. Mische alles gut zu einem gleichmäßigen Teig durch. Fette ein Backblech mit ein wenig Kokosöl ein, oder beleg ein Backblech mit Backpapier. Verteile den Teig auf dem Boden des Backblechs. Backe den Karottenkuchen etwa 50 Minuten in der Mitte des Ofens gar. Kommt ein (Holz-)Spießchen wieder sauber aus dem Kuchen heraus, wenn du es mittig hineinpiekst? Dann ist er fertig!

Lass den Kuchen abkühlen und mach zwischendurch das Frosting. Mische dafür den Quark zusammen mit dem Proteinpulver und dem Zitronensaft in einer Schüssel. Verteil dies gleichmäßig über den Kuchen. Garniere es mit zusätzlichen Karotten und Walnüssen.





SCHOKOCAKES MIT WEIHNACHTSMÜTZEN

90 Gramm **Ultra Fine Oats*** | 2 Ei **Kakaopulver*** | 1 Messlöffel **Smart Protein Chocolate Milkshake*** | 100 Gramm **Apfelmus** | 150 Gramm **Magermilch** | 1 Ei **Kokosöl*** | 1 Ei **Backpulver** | Prise **Salz** | 100 Gramm **Himbeeren** (tiefgekühlt)

FÜR DIE WEIHNACHTSMÜTZEN

8 frische **Himbeeren** | Schale mit **Wasser** | 2 Ei gemahlenes **Kokos*** | 8 **Whey Isolate Crispy***

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor. Mische alle Zutaten für die Schokoküchlein in einer Schüssel und rühre alles gut durch. Verteile den Teig über 8 Kuchenförmchen und backe ihn in 18-20 Minuten gar. Lass die „Cakes“ abkühlen. Tunke die Himbeeren mit der Unterseite in das Wasser und anschließend in das gemahlene Kokos. Setze die Himbeere auf den Cake und leg ein Whey Isolat Crispy oben auf die Himbeere. Verfahre so bei allen Küchlein.

NÄHRWERTE PRO CAKE:

Energie **90 kcal** | Fett **2,5 Gramm** | Kohlenhydrate **10 Gramm** | Ballaststoffe **2,5 Gramm** | Eiweiß **5 Gramm**



.....

Dieser (Ch)eating Guide von
Body & Fit wurde mit größter Sorgfalt
zusammengestellt. Der Herausgeber
ist nicht für falsche oder fehlende
Angaben verantwortlich.

BODY&FIT[®]
BODYANDFIT.DE

.....

