

Kinder Country im Glas

Vorbereiten: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten
Gesamtzeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

Schokocreme:

500 ml Pflanzendrink
2 EL Stärke
150 g Schokolade
2 EL Schoko Proteinpulver (optional)

Skyr Creme:

500 g Skyr natur
1 EL Ahornsirup oder Honig
1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

Topping/Zwischenschicht:

6 EL gepufftes Getreide (Hafer oder Dinkel-Puffs)
2 EL gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

Milch und Schokolade bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade schmilzt.
Stärke und Proteinpulver einrühren und unter Rühren erhitzen, bis der Pudding dickt.
In eine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen.

Skyr Creme auf 4 gleichgroße Gläser verteilen. Gepufftes Getreide und Haselnüsse darauf verteilen.
Schokopudding darüber verteilen, mit gepufftem Getreide und gehackten Nüssen verzieren.
Auskühlen lassen.

Das Rezept ist: proteinreich, vegetarisch, fettarm, zuckerarm

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 250 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 10 g
Eiweiß: 20 g

*Berechnet mit DGExpert 2021