

REZEPTE

Casein – Pudding mit Obst

35 g	Casein – Eiweiß (z.B. Schoko, Vanille oder Erdbeere)
Etwas	Soja Milch light
Etwas	Zimt
Ein paar Tropfen	Flav Drops (z.B von My Protein Schoko, Vanille oder Erdbeere)
½	Kiwi
ODER	
1 Hand voll	Beeren

35 g Casein – Eiweiß in eine Schüssel geben. 1 Schuss Soja Milch light hinzufügen und verquirlen, ggf. noch etwas Soja Milch light nachschütten bis die Konsistenz passt.

Mit etwas Zimt und ein paar Tropfen „Flav Drops“ abschmecken.

Nach Belieben ½ Kiwi (klein geschnitten) oder 1 Hand voll Beeren auf den Pudding dekorieren.