



NESQUIK All Natural Brotaufstrich

Tipps für die Zubereitung

1. Frischkäse, Magerquark und Banane (in Stücken) in einen Mixer geben und bei höchster Stufe ca. 10-15 Sekunden zerkleinern. Masse vor dem nächsten Schritt mit einem Spatel nach unten schieben.

2. Die restlichen Zutaten zugeben und 30 Sekunden auf mittlerer Stufe gut vermischen und sofort servieren.



Zubereitungszeit: ca. 5 Min.



Zutaten für Portionen (à ca. 40 g)
60 g Frischkäse (normale Fettstufe)
60 g Magerquark
110 g Banane
30 g NESQUIK All Natural
kakaohaltiges Getränkpulver
20 g Raspelschokolade
40 g gehackte Mandeln



Nährwerte pro Portion:

Energie: 64 kcal / 267 kJ
Fett: 4,7 g
davon gesättigte Fettsäuren: 1,8 g
Kohlenhydrate: 6,6 g
davon Zucker: 5,7 g
Eiweiß: 3,4 g