

High Protein Grießpudding mit Erdbeeren, Macadamia und Schokolade

Zutaten (für 1 Portion):

- 150g Erdbeeren
- 200g High Protein Grießpudding
- 10g Macadamianuss (ca. 3 Stück)
- 10g 85%ige Zartbitterschokolade

Zeitaufwand:

- ca. 5 Minuten



#ProTipp für Nuss-Liebhaber

- Statt Macadamianüsse können Sie auch andere Nüsse (Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Mandeln), Cashews oder Erdnüsse verwenden. Zusätzlich können Sie die 10g Schokolade mit 10g Nüssen ersetzen (die Kalorien bleiben dabei ungefähr gleich).

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Erdbeeren (150g)	48	8,1g	1,2g	0,6g
High Protein Grießpudding (200g)	158	17,4g	15,0g	3,0g
Macadamianuss (10g)	70,3	0,4g	0,8g	7,3g
Zartbitterschokolade (10g)	59,7	1,6g	1,0g	5,1g
Total	336	27,5g	18,0g	16,0g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

- <https://fddb.mobi/>
- <https://eatsmarter.de/>
- Packungsrückseiten