proteinreiche Nippons



Zutaten:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 50 g Kürbiskernmus
- 50 g gepuffte Soja Crisps
- 50 g gepufftes Pseudogetreide (z.B. Quinoa oder Amaranth)

10-15 Würfel

10 Minuten

Zubereitung:

1. Zartbitterschokolade schmelzen und mit allen weiteren Zutaten vermischen.
2. In eine Eiswürfelform füllen oder mit einem Teelöffel Häufchen auf einem Backpapier verteilen.
3. Auskühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.

Rezeptvariation:

Je nach Geschmack kann anderes gepufftes Getreide verwendet werden. Pseudogetreide ist nährstoffdichter als das bekannte Getreide.

Tipps:

Alle Zutaten enthalten viel pflanzliches Eisen. Da dieses im Vergleich zum tierischen Eisen schlechter aufgenommen wird, sollte man die Nippons mit einer Vitamin C Quelle kombinieren.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

proteinreiche Nippons



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**114,6 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**5,8 g** *2,4 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**9,5 g** *4,8 g*
Protein	**6,1 g**
Ballaststoffe	**1,7 g**