

# PROTEIN-SCHOKOCREME

---

## BROTAUFSTRICH

### ZUTATEN

150 g Magertopfen  
50 g Naturjoghurt  
20 g Nussmus  
(z.B. Mandel, Haselnuss)  
10-20 g Honig  
1 Prise Vanillezucker  
20 g geriebene Bitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)  
5 g Backkakao

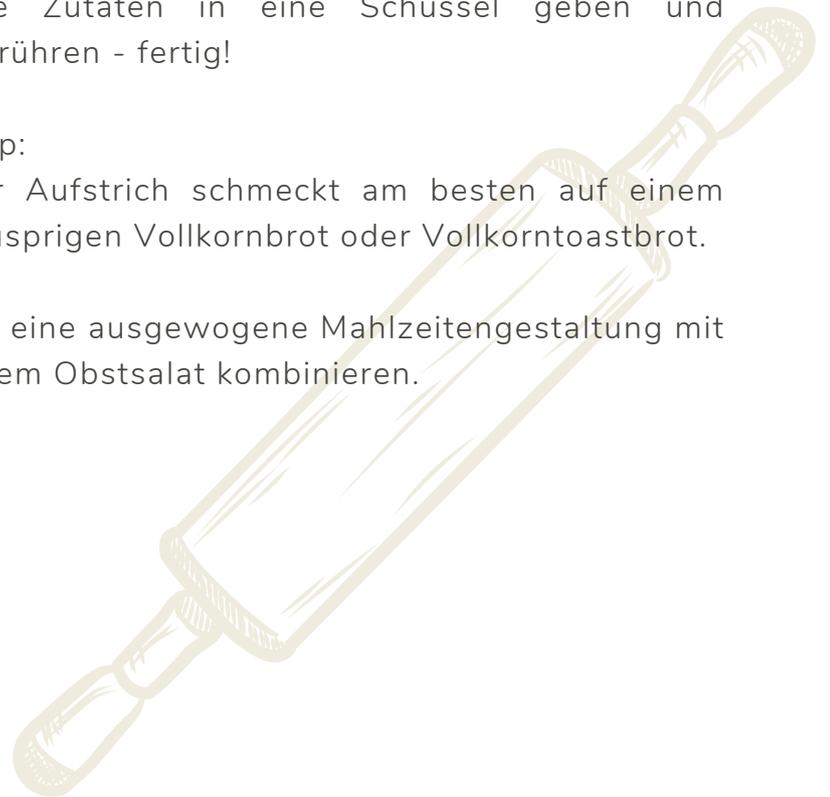
### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren - fertig!

Tipp:

Der Aufstrich schmeckt am besten auf einem knusprigen Vollkornbrot oder Vollkorntoastbrot.

Für eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung mit einem Obstsalat kombinieren.



schnell & einfach



ideal als Frühstück oder Snack für zwischendurch

