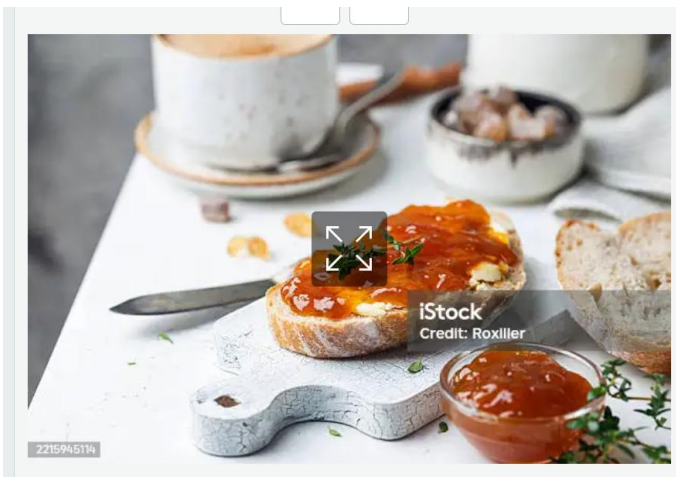




### VORSCHLAG:



<https://www.istockphoto.com/de/foto/brot-mit-aprikosen-gm2215945114-632646939?searchscope=image%2Cfilm>

### Zutaten für 3 Gläser

- 200 g Stachelbeere
- 150 g Pfirsich
- 2 EL Chiasamen
- 3-4 EL Wasser
- **3 EL all in® PURE Protein Pulver**
- 2-3 EL Erythrit
- 1 EL Gelatine

### Zubereitung

1. Das Obst klein schneiden, pürieren und mit Wasser, Süßungsmittel und Gelatine in einen größeren Topf geben und aufkochen lassen.



2. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine leicht dickflüssige Masse entsteht (ca. 5 Minuten). Anschließend vom Herd nehmen und das Proteinpulver sowie die Chiasamen unterrühren.
3. Die Fruchtmasse in Gläschen füllen und erkalten lassen.
4. Die zuckerarme Variante ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar und im Gefrierschrank ca. 3 Monate.
5. Der Proteinfruchtaufstrich ist auch mit anderen zuckerarmen Obstsorten herstellbar.

### ***Nährwerte pro Portion***

|               |            |
|---------------|------------|
| Energie       | 130,0 kcal |
| Kohlenhydrate | 12,0 g     |
| Fett          | 3,0 g      |
| Eiweiß        | 18,0 g     |