

Pressemitteilung

Prinz-Sportlich.de Rezept der Woche: Süßkram für Sportler - Protein Peanut Butter Cups

Neues Jahr, viele Vorsätze: Abnehmen und auf die Gesundheit achten, ist vielen wichtig. Prinz-Sportlich.de startet mit dem Rezept der Woche in ein gesundes 2016!

Holzwickede. Viele Menschen setzen ihre guten Vorsätze für 2016 direkt im Januar in die Tat um. In vielen Fitnessclubs schießt die Zahl der Neuanmeldungen in die Höhe und vor manchen Geräten bilden sich regelrecht Warteschlangen. „Aber Sport und Bewegung ist natürlich nur die eine Seite der Medaille. Eine gute und gesunde Ernährung gehört ebenso dazu, um seine sportlichen Ziele zu erreichen“, sagt der Gründer von Prinz-Sportlich.de, Till Schiffer. Deshalb hat der Sport-Blogger mit seinem Team die neue Rubrik „Rezept der Woche“ ins Leben gerufen. In jeder Kalenderwoche des Jahres 2016 gibt der Fitness-Freak nun gesunde Tipps und liefert das passende Rezept gleich mit.

Mal geht es um den Snack für zwischendurch, mal ist es eine vollwertige ganze Mahlzeit. „In jedem Fall ist die Zubereitung kinderleicht und die Gerichte sind alle mit einem sportlichen Lifestyle vereinbar“, verspricht Till Schiffer. Der sympathische Dortmunder hat Prinz-Sportlich.de im Mai 2014 gegründet und bietet seinen sportbegeisterten Lesern genau das, was sie suchen. Zum Start der neuen Serie gibt es kalorienreduzierte Peanut Butter Cups. „Jede Menge Proteine – das ist das Futter für eure Muskeln. Der ideale Snack für Naschkatzen nach dem Training“, findet Till Schiffer.

Zutaten für die Protein Peanut Butter Cups

60 g Proteinpulver (z.B. Schokolade oder Cookies & Cream) // 2 EL Backkakao // Erdnussbutter // Wasser

Zubereitung der Peanut Butter Cups

Proteinpulver und Kakao in eine Schüssel geben und gut vermischen. Nach und nach ein wenig Wasser hinzugeben und gut verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Hälfte der Masse in kleine Förmchen (z.B. Muffinförmchen, oder noch kleiner) füllen und für etwa 20 Minuten ins Gefrierfach stellen. Wenn die Masse etwas fester geworden ist, jeweils etwa 1 Teelöffel Erdnussbutter hinzugeben, den Rest der Whey-Kakao-Masse oben drauf und alles zusammen so lange im Gefrierschrank bis alle Cups festgefroren sind. Vor dem Verzehr für 1-2 Minuten auftauen, damit sie nicht ganz gefroren sind. Guten Appetit! Die gefrorenen Peanut Butter Cups sind nicht nur mega-lecker, sie sind auch mit nur vier Zutaten schnell gemacht und reich an Proteinen. Mit diesem Rezept steht dem Heißhunger auf Süßes gar nichts mehr im Wege.

Nährwerte für alle Cups

ca. 340 kcal // ca. 52,5 g Protein // ca. 4,5 g Kohlenhydrate // ca. 11 g Fett

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und beinahe 100.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQU GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 06.01.2016

Herausgeber:
UNIQU GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Pressesprecher:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
Mobil 0171 5763637
jens.kroemer@un-iq.de

Projektleitung:
Till Schiffer
Manager Prinz-Sportlich.de
Tel. 02301 94580-560
Mobil 01512 7568790
till.schiffer@un-iq.de

