

## Pressemitteilung

# Eiweiß für die Muskeln: Wieder ein süßes Rezept für Naschkatzen und Muskelkater

Wer abnehmen möchte, macht oft einen riesigen Bogen um Kuchen und Kekse. Mit diesem Rezept ist das Sündigen aber halb so wild, denn es gibt Protein Cookies.

Holzwickede. Viele Sportler oder jene, die sich einfach gesünder ernähren wollen, verzichten auf ihre Lieblingsnacks, was auf Dauer ziemlich unglücklich machen kann. „Wenn Fett und Kohlenhydrate auf dem Speisezettel nichts verloren haben, wird es eng mit süßen Dingen“, weiß Sportblogger Till Schiffer. Da wäre es doch schön, wenn Leckereien wie Cookies auch eiweißreich und fettarm sein können. Mit diesem einfachen Rezept vom Team von Prinz-Sportlich.de gibt es leckere Haferflocken Protein Cookies, die man sich problemlos gönnen kann.

### Zutaten für 15 Haferflocken Protein Cookies

150 g zarte Haferflocken, 45 g Vanille Protein, 1 Ei, 2 TL Backpulver, 10-15 g gehobelte Mandeln, etwas fettarme Milch

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Haferflocken mit dem Vanille Protein, Ei und dem Backpulver vermischen und so viel Milch hinzugeben, bis eine klebrige Konsistenz entsteht. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, damit sich die Kekse nach dem Backen leichter lösen lassen. Mit den Händen oder mit einem Löffel flache Kekse formen und über das gesamte Blech verteilen. Die Kekse sollten nicht zu dick sein, da sie im Backofen noch etwas aufgehen. Dann die Mandeln auf den Haferflockenkekse verteilen für 15-20 Minuten in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.

### Nährwerte pro Portion

4,3 g Eiweiß, 6,4 g Kohlenhydrate, 1,7 g Fett, 61 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

*Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 110.000 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 UNI Q 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, 12.02.2016

Herausgeber:  
UNI Q 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

