

## Pressemitteilung

# Frozen Cookie Dough Bällchen: Kleine Nascherei in der Fitnessversion

**Die kalorienarme und gesunde Alternative zum geliebten  
Cookie Dough Eis – schnell und kinderleicht in der Zubereitung**

Holzwickede. Cookie Dough-Eis kann doch wirklich niemand widerstehen, oder?! Leider passt diese kleine Nascherei nur in die wenigsten Ernährungspläne. Doch was machen, wenn einen der Heißhunger auf die Köstlichkeit in den Wahnsinn treibt? „Da muss man dann einfach kreativ werden. Fast jede ungesunde Speise lässt sich mit ein paar Kniffen in eine leckere und vor allem fitnessgerechte Alternative verwandeln“, ist Fitnessblogger Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de überzeugt.

Mit nur wenigen Zutaten lassen sich leckere Frozen Cookie Dough Bällchen zaubern, die nicht nur fast genau so gut schmecken wie der hochkalorische Süßkram, sondern zudem auch noch gesund sind. Auf seiner Webseite [www.prinz-sportlich.de](http://www.prinz-sportlich.de) präsentiert Till Schiffer neben den pfiffigen Rezepten auch jede Menge Tipps und Tricks rund um einen gesunden Lebensstil.

### Zutaten für 15 Bällchen

120g Kichererbsen, 1 EL weißes Mandelmus, 10g Vanille- oder Cookies & Cream Whey Protein, etwas Vanille, Süßungsmittel (Agavendicksaft, FlavDrops, Zucker o.ä.), 1 Prise Backpulver, Schoko Drops

### Zubereitung

Die Kichererbsen pürieren und alle Zutaten, außer den Schoko Drops, hinzugeben. Anschließend alles zu einem glatten Teig verrühren. Nun die Schoko Drops unterheben. Einen Teller mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel aus dem Teig kleine Bällchen formen, die dann auf den Teller gelegt werden. Das Ganze kommt dann für mindestens eine Stunde in den Gefrierschrank und schon sind die Frozen Cookie Dough Bällchen fertig.

### Nährwerte

2,2g Kohlenhydrate, 1,3g Eiweiß, 1,3g Fett ca. 26 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

*Mit rund 310.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 149.000 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 UNIQ 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, 14.05.2016

Herausgeber:  
UNIQ GmbH  
Rhenus Platz 2  
59439 Holzwickede  
Tel. 02301 94580-0  
[www.un-iq.de](http://www.un-iq.de)

Communication:  
Jens Krömer  
Manager Communication  
Tel. 02301 94580-16  
[presse@un-iq.de](mailto:presse@un-iq.de)

