



Lebkuchen-Cookies-Protein-Mugcake (2 Minuten) mit High Protein Cookies oder Premium Whey Cookies

Zutaten (1 Becher):

30 g High Protein Cookies
2 EL Dinkelmehl
1 Ei (oder 80 g Skyr)
40–60 ml Milch
1 TL Lebkuchenmischung
½ TL Backpulver
1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Glatt rühren, 60–90 Sek. in der
Mikrowelle garen. Mit Joghurt und
Orangenabrieb toppen.



Jetzt kaufen: High Premium Whey Isolat

Jetzt kaufen: High Protein Cookies