



bodywell

Training | Ernährung | Erholung

# DER KILO KICK

## ZUTATEN:

- 250g Magerquark
- 2 Eiweiss
- 1/2 Zitronen
- Handvoll Beeren
- Süsstoff

## ZUBEREITUNG:

250g Magerquark mit den steifgeschlagenen Eiweissen mischen

(vorsichtig mit dem Schneebesen unterrühren).

Halbe Zitrone auspressen und mitmischen.

Evtl. etwas Süsstoff begeben. Beeren unterziehen und anrichten.