

Rezeptkarten

Anleitung:

Drucke dir die Vorlagen aus und schneide dir die Rezeptkarten sowie die Registerkarten aus.

Notiere auf den Rezeptkarten deine Lieblingsrezepte und platziere alle Rezeptkarten in einer kleinen Box und nutze die Trenner-Kärtchen zum Unterteilen deiner Rezeptesammlung.

Du kannst dir die Seite mit den Rezeptkarten so oft ausdrucken, wie du möchtest! Nutze auch gerne die Blanko-Registerkarten für deine ganz eigenen Kategorien.



Hier kommt der Name des Rezepts hin

Rezept

Vanille Protein Grießpudding

- Milch sprudelnd aufkochen
- Grieß hinzufügen und etwas andicken lassen
- Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen
- anschließend Proteinpulver, Stärke und Chunky dazugeben und alles gut verrühren, dass keine Klumpen entstehen
- in einer Schüssel servieren und mit Toppings nach Wahl verzieren

Hier ist Platz für Zutaten

Hier kommt die Anleitung hin

Zutaten:

- 30g Weichweizengrieß
- 15g Speisestärke
- 350ml Milch
- 30g Proteinpulver
- 3g Chunky Flavor (Zuckerersatz)
- Topping nach Wahl



Lieblingsrezepte



Schnelles



Frisches



Nudeln



Reis



Süßes





