

Buon appetito!

CHOCOLATE
PROTEIN MUFFIN
 FITNESS
 18% Protein
 Low in Sugar

Body Attack
 SPORTS NUTRITION

Body Attack SPORTS NUTRITION
 FITNESS PROTEIN CHOCOLATE MUFFIN BAKING MIXTURE with ALMOND FLOUR and COCOA POWDER

JUST ADD:
 2 Eggs
 150 g Low fat curd
 50 g cooking Oil

BAKING MIXTURE

Backmischung mit Süßungsmitteln zur Zubereitung eines Kuchens mit Schoko-Geschmack geeignet für eine proteinreiche und zuckerarme Ernährung.
Zutaten: Mandelmehl (28,2%), Weizenweiss (22,2%), Mais-Dextrin, Mandelgrieß (15%), stark entöltetes Kakaopulver (10%), Backtriebmittel (Natriumphosphat, Natriumhydrogencarbonat), Aroma, Trennmittel (Siliciumdioxid, Dicalciumphosphat), Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Xanthan), Süßungsmittel (Acesulfam K, Sucralose, Saccharin).
 Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.: siehe Aufdruck. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

Baking mix with sweeteners for a chocolate-flavoured cake suitable for a high-protein and low-sugar diet.
Ingredients: Almond flour (28.2%), Wheat protein (22.2%), Cornflour, Almond semolina (15%), Strongly deoiled cocoa powder (10%), Baking agent (Sodium phosphate, Sodium hydrogen carbonate), Flavouring, Separating agent (Silicon dioxide, Dicalcium phosphate), Thickening agent (Guar gum, Carob bean gum, Xanthan), Sweetener (Acesulfame K, Sucralose, Saccharin).
 If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/lot no.: see print. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

Preparado con edulcorantes para elaborar un bizcocho con sabor a chocolate ideal para una alimentación rica en proteínas y baja en azúcares.
Ingredientes: Harina de almendras (28,2%), albúmina de trigo (22,2%), dextrina de maíz, sémola de almendra (15%), cacao en polvo desaceitado (10 %), gasificantes (fosfato de sodio, bicarbonato de sodio), aroma, agente separador (dióxido de silicio, fosfato dicálcico), agente espesante (harina de semillas de guar, harina de semillas de algar, goma xantana), edulcorante (acesulfame K, sucralosa, sacarina). Sin abrir y almacenado en un lugar fresco y seco, se conserva hasta final de/n.º de lote: ver impresión. Una vez abierto, consumir lo antes posible. Proteger del calor directo y de la exposición a la luz.

	pro/per/por 100 g***	1 Muffin/magdalenas** 60g
Brennwert/Energy/Valor calórico/	1345 kJ 324 kcal	807 kJ 194 kcal
Fett/Fat/Grasas	23,9 g	14,3 g
- davon gesättigte Fettsäuren/hereof fatty acids/ de ello ácidos grasos saturados	2,9 g	1,7 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Carbohidratos	4,9 g	2,9 g
- davon Zucker/thereof sugar/de ello azúcar	2,1 g	1 g
Balaststoffe/Dietary fibre/Fibra dietética	8,1 g	5 g
Eiweiß/Protein/Proteína	18,2 g	11 g
Salz/Salt/Sal	0,8 g	0,5 g

** 1 Muffin entspricht ca. 60 g / 1 muffin weighs about 60 g / 1 magdalena son aprox. 60 g.
 *** bezogen auf 100 g Fertigprodukt / based on 100 g of the finished product / en referencia a 100 g de producto acabado.

SOY FREE
Body Attack
 SPORTS NUTRITION
 Hergestellt für und Vertrieb durch
 Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG
 Schrackenburgallee 217-223
 22525 Hamburg
 www.body-attack.com

Inhalt: entspricht 6 Muffins
Content: corresponds to 6 muffins
Contenido: corresponde a 6 magdalenas

e150 g



Body Attack SPORTS NUTRITION

PREPARATION:
 Mix all ingredients for approx. 3 minutes. Place the mixture into a cake tin and bake at 180°C for approx. 25-30 minutes.

Zubereitung: Zur Herstellung von 6 Muffins (ca. 360 g) benötigen Sie folgende, nicht in der Lieferung enthaltene Zutaten: 2 Hühnereier, 150 g Magerquark, 50 g Speiseöl. Alle Zutaten werden ca. drei Minuten verrührt und in einer Muffinform bei 180°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten gebacken. Durch Zugabe von z. B. Obst, Nüssen oder Kokosraspeln können 6 sehr individuelle Muffins hergestellt werden.

Preparation: For 6 muffins (approx. 360 g) you need the following ingredients which are not included: 2 whole hen eggs, 150 g low fat curd, 50 g cooking oil. Mix all ingredients for approx. 3 minutes. Place the mixture into a muffin tin and bake at 180°C (circulating air) for approx. 25-30 minutes. For more individuality just add: fruit, walnuts, hazelnuts, almond slices or coconut flakes.

Preparación: Para elaborar 6 magdalenas (aprox. 360 g) necesita los siguientes ingredientes, no incluidos en el envase: 2 huevos de gallina, 150 g requesón desnatado, 50 g aceite alimenticio. Todos los ingredientes se mezclan durante unos 3 minutos y la masa se introduce en un molde de magdalenas, horneándola después a 180 °C (horno de circulación de aire) aprox. 25-30 minutos. Agregando ingredientes tales como p. ej. fruta, nueces, avellanas, almendras o coco rallado puede crear 6 magdalenas individuales.

TIPP: Schoko-Muffin mit Milky Vanilla Cream

Zutaten:
 1 Packung Body Attack Fitness Protein Muffin Chocolate
 2 Hühnereier
 2 EL Rapsöl
 5 EL Magerquark
 1 TL Butter für die Auflaufform
 2 EL Body Attack Protein White Cream

Zubereitung:
 1. Body Attack Protein Schoko-Muffin Backmischung mit den Eiern, dem Rapsöl und dem Magerquark ca. 3 Minuten glatrühren.
 2. Muffinteig in eine leicht gefettete Formchen geben.
 3. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius Umluft ca. 30 Minuten backen.
 4. Nach 30 Minuten die Protein Schoko-Muffins aus dem Backofen nehmen und die Protein White Cream über die Muffins streichen und abkühlen lassen.

Body Attack SPORTS NUTRITION



JUST ADD:
 2 Eggs
 150 g low fat curd
 50 g cooking Oil

BAKING MIXTURE
 ALMOND FLOUR
 COCOA POWDER
 MADE IN GERMANY
 SOY FREE

e150 g

Body Attack SPORTS NUTRITION



JUST ADD:
 2 Eggs
 150 g Low fat curd
 50 g cooking Oil

BAKING MIXTURE
 ALMOND FLOUR
 COCOA POWDER
 MADE IN GERMANY
 SOY FREE e150 g