



Proteinchokoladecake

Antal ca. 16 stk.

Ingredienser:

- 600 g æggehvider
- 100 g havregryn eller mandelmel
- 15 g kakaopulver
- 6 g flydende SØD
- 45 g Maxim Pure Whey Protein (chokoladesmag)
- 20 g kokosmel

Fremgangsmåde:

Pisk æggehvider og flydende SØD stive.

Bland havregryn, kakaopulver, kokosmel og Maxim Pure Whey Protein sammen.

Vend de tørre ingredienser forsigtigt i æggehviderne.

Kommes i en smurt springform og bages ca. 20 min. ved 200 grader.

Næringsindhold pr. stk. (ved 16 stk.):

Protein	Kulhydrat	Fedt	kJ / Kcal
ca. 7,3 g	ca. 5,2 g	ca. 0,7 g	ca. 237,6 / 56,5



Proteinpandekager

Antal ca. 10 stk.

Ingredienser:

- 250 g æggehvider
- 50 g havregryn
- ca. 1 tsk. vanillepulver (ikke vanillesukker)
- 30 g Maxim Pure Whey Protein (chokoladesmag)
- 100 g banan

Fremgangsmåde (brug blender):

Blend havregryn, vanillepulver, Maxim Pure Whey Protein og banan.

Tilsæt æggehvider og blend igen.

Steg på panden i lidt olie.

Tip:

Kan med fordel bages i ovnen som amerikanske pandekager. Ca. 8-10 min. ved 200 grader.

Næringsindhold pr. stk. (ved 10 stk.):

Protein	Kulhydrat	Fedt	kJ / Kcal
ca. 5,7 g	ca. 6 g	ca. 0,4 g	ca. 211,9 / 50,5



Maxim Sports Nutrition



@maximdanmark

MAXIM OPSKRIFTER LAVET MED PROTEINPULVER

#MAXIMSPORT



Varenummer: 666000042





Chokolade/banan proteinmuffins

Antal 12 stk.

Ingredienser:

- 2 store bananer
- 30 g Maxim proteinpulver (chokoladesmag)
- 50 g havregryn
- 300 g æggehvinder
- 30 g fedtfattig rå kakaopulver
- 2 tsk flydende SØD
- 2 knivspids bagepulver
- 2 tsk FiberHusk
- Evt. chokolade og mandelsplitter til pynt

Fremgangsmåde (brug blender):

Blend alle ingredienser sammen til en flydende masse.

Fordel massen i 12 muffinforme.

Bages ved 200 grader i 10-12 minutter.

Smager bedst kolde.

Næringsindhold pr. stk. (ved 12 stk.):

Protein	Kulhydrat	Fedt	kJ / Kcal
ca. 5,9 g	ca. 8,8 g	ca. 0,7 g	ca. 272,5 / 64,9



Chokolade/mokka proteinkugler

Antal 15 stk.

Ingredienser:

- 40 g Maxim proteinpulver (chokoladesmag)
- 55 g affedt kokosmel
- 70 g kokosmælk (mandelmælk eller alm. mælk, hvis du vil reducere kalorier)
- 1/2 tsk flydende SØD
- 25 g havregryn
- 3 g ren kakaopulver
- 1 tsk instant kaffe (ønsker du kaffesmag stærkere, så brug 1,5-2 tsk)
- 10 g kokosmel

Fremgangsmåde:

Bland de tørre ingredienser sammen i en skål.

Tilsæt kokosmælk sammen med et espressoshot (lavet af instant kaffe og lidt vand) og ælt det sammen til en fast masse.

Ælt dejen grundigt fast og rul ud til ca 15 stk kugler.

Rul kuglerne i kokosmel og sæt dem på køl i 10-15 minutter.

Tip:

Sæt evt dejen på køl i 10 min inden den trilles til kugler.

Næringsindhold pr. stk. (ved 15 stk.):

Protein	Kulhydrat	Fedt	kJ / Kcal
ca. 3,3 g	ca. 2,1 g	ca. 1,9 g	ca. 161 / 38,3



Chocolate chip protein cookies

Antal 15 stk.

Ingredienser:

- 50 g Maxim proteinpulver (chokoladesmag)
- 60 g havregryn
- 10 g kokosolie (stuetemperatur)
- 35 g kokosmælk
- 20 g mørk chokolade
- 5 g ren kakaopulver
- 1 tsk flydende SØD
- 1 tsk instant kaffe
- 1/4 tsk salt
- 1 tsk vanillesukker (kan udelades)

Fremgangsmåde:

Bland de tørre ingredienser, hak chokoladen i små stykker og kom det hele i en skål.

Rør rundt i skålen, så det blandes godt sammen.

Tilsæt kokosmælk og kokosolie (kokosolien skal være stuetemp.).

Ælt grundigt til en fast ensartet masse. Dejen er meget sej.

Del dejen i 15 lige store dele og tryk dem til flade cookies.

Bemærk at kokosolien får dem til at hærde lidt i køleskabet, men de bliver bløde igen, hvis de står lidt ude.

Næringsindhold pr. stk. (ved 15 stk.):

Protein	Kulhydrat	Fedt	kJ / Kcal
ca. 3,4 g	ca. 3,3 g	ca. 2,2 g	ca. 193,5 / 46,1