

## Mandel-Cookies in Vanillecreme

29.11.2013, 15:35 | Sport

Pressemitteilung von: *Energeticum*

Presseagentur: *schmallenberg.txt*

---



Fitness-Studio Energeticum in Lippstadt.

Ernährungstipps vom Fitness-Studio und Gesundheitsclub Energeticum Lippstadt.

Kleine Snacks zwischendurch gehören in der Advents- und Weihnachtszeit einfach dazu. Dabei müssen sie keineswegs auf die Hüften schlagen. Marc, Ernährungsexperte im Fitness-Studio Energeticum Lippstadt, empfiehlt ein Rezept von Fitness-Koch Hajo Jäger, das auch noch ganz schnell zubereitet ist: Mandel-Cookies in Vanillecreme.

Zutaten für vier Personen:

- 500 g Ricotta-Creme oder Magerquark
- 160 ml fettarme Milch
- 4 El Diät-Shake-Vanillepulver
- Mandel-Cookies

Zubereitung:

Die Zutaten, bis auf die Cookies, in einer Schüssel schön cremig rühren. Dann sechs Mandel-Cookies mit der Hand zerbröseln, in die Schüssel geben und noch einmal glatt rühren.

Die Ricotta-Vanillecreme in Dessert-Schälchen anrichten und ganz nach Wunsch noch mit weiteren Cookies verzieren.

Mehr Informationen: <http://www.energeticum.de/ernaehrungstipps>

Quelle: [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)

## **Portrait**

Wenn es um Fitness und Gesundheit geht ist das Energeticum in Lippstadt die richtige Adresse. Hier kann an den modernsten Geräten und unter Anleitung erfahrener Trainer etwas für die Fitness und das eigene Wohlbefinden getan werden. Fitnesstraining, Rückengesundheit, Zumba und vieles mehr – im Energeticum ist man richtig. Ein großzügiger Wellness-Bereich rundet das Angebot ab.

---

News-ID: 764224 • Views: 1019 (Stand: 19.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/764224/Mandel-Cookies-in-Vanillecreme.html>