

## Zutaten

Portionen:  
1

- 3 Haferkekse
- 250 g Magerquark
- 1 Vanilleschote
- 4 EL Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Beeren\*
- 2 TL Rosinen

\*Je nach Saison kannst du z.B. frische Erdbeeren oder Heidelbeeren verwenden. Im Winter kannst du auch auf gefrorene Beeren zurückgreifen.



Dauer  
10 Minuten



Energie  
492 kcal / Portion



Proteinreich

## Zubereitung

- Kekse zerbröseln und als Boden in eine Schale füllen
- Quark, Vanilleschote, Joghurt, Honig und Zitronensaft vermengen
- Abwechselnd Beeren und Quarkmasse schichten
- Den Nachtisch mit Rosinen und Haferflocken garnieren

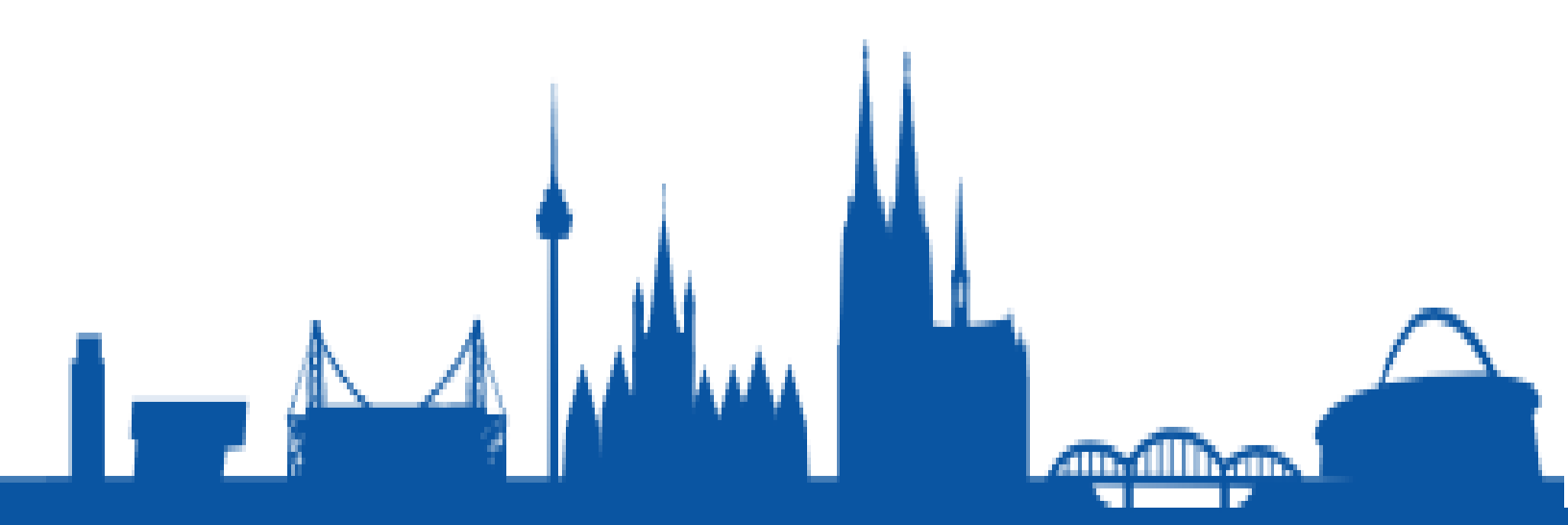
### Tipps zum Einsatz:

- Quark enthält viele Proteine, die deine Regeneration nach dem Training unterstützen
- Als proteinreicher Snack nach dem Spiel oder als Nachtisch nach dem Spiel statt Süßigkeiten geeignet

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (500 g)*
<b>Energie</b>	411 kJ / 98 kcal	2056 kJ / 492 kcal
<b>Protein</b>	8,2 g	41,4 g
<b>Fett</b>	1,8 g	9,1 g
<b>Kohlenhydrate</b>	11,2 g	56,2 g
<b>Ballaststoffe</b>	0,94 g	4,7 g

\*Die Portionsgröße sollte je nach Körpergröße, -gewicht und Trainingsintensität angepasst werden.



## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)