

Zutaten

Portionen:
1

1 Banane

1/2 Apfel

70 g zarte Haferflocken

1/2 EL Rosinen

1/2 Becher Joghurt (1,5 % Fett)

50 g Beeren*

10 g Nüsse**

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

** Die Nüsse (z.B. Walnüsse) kannst du auch durch ein Nussmus ersetzen.



Dauer
10 Minuten



Energie
621 kcal / Portion



Kohlenhydratreich
& proteinmoderat

Zubereitung

- Obst klein schneiden. Mit Haferflocken, Rosinen und Joghurt mischen
- Am besten über Nacht kalt stellen
- Nüsse hacken
- Müsli in einer Schüssel anrichten und mit Beeren und Nüssen garnieren

Tipps zum Einsatz:

- Haferflocken enthalten Ballaststoffe sowie Proteine. Sie halten dich lange satt und geben dir Power beim Training
- Zum Frühstück oder als Mahlzeit vor und nach dem Training geeignet
- Bereite dein Bircher Müsli am Vortag vor

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (550 g)*
Energie	451 kJ / 108 kcal	2595 kJ / 621 kcal
Protein	3,8 g	22 g
Fett	2,3 g	13 g
Kohlenhydrate	17 g	99 g
Ballaststoffe	2,4 g	14 g

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

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung

