

## Zutaten

Portionen:  
1

1 - 2 Karotten

50 g Haferflocken

200 ml Milch (1,5% Fett)

1 Prise Salz

1 Apfel

1 EL Rosinen

1/2 TL Zimt

1 EL Mandelmus, Nüsse

oder Kokosraspel



Dauer  
10 Minuten



Energie  
542 kcal / Portion



Kohlenhydratreich  
& proteinmoderat

## Zubereitung

- Karotten raspeln und in einen Topf geben. Haferflocken, Milch und Salz zufügen. Ca. 10 min bei auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren erwärmen
- Zu fest? Füge noch Wasser hinzu. Zu flüssig? Füge noch Haferflocken hinzu oder lasse den Porridge noch köcheln
- Apfel in Würfel schneiden. Die Hälfte des Apfels und der Rosinen in den Porridge rühren
- In eine Schüssel füllen und mit Rosinen, Apfel, Zimt 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

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (550 g)*
<b>Energie</b>	451 kJ / 108 kcal	2265 kJ / 542 kcal
<b>Protein</b>	3,5 g	17 g
<b>Fett</b>	2,6 g	13 g
<b>Kohlenhydrate</b>	17,3 g	87 g
<b>Ballaststoffe</b>	2,7 g	13,4 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)