

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)*
Energie	451 kJ / 108 kcal	2265 kJ / 542 kcal
Protein	3,5 g	17 g
Fett	2,6 g	13 g
Kohlenhydrate	17,3 g	87 g
Ballaststoffe	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
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung