

## Zutaten

Portionen:  
5

240 g weiße Bohnen

1 Banane

175 ml (Pflanzen-)Milch

2 EL Limettensaft

125 g Dinkelmehl\*

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

\*Wenn du Vollkornmehl verwenden möchtest, brauchst du evtl. etwas mehr Flüssigkeit - füg entweder mehr Milch oder noch etwas Wasser hinzu.



Dauer  
30 Minuten



Energie  
194 kcal / Portion



Protein- &  
Kohlenhydratreich

## Zubereitung

- Bohnen abtropfen lassen und mit der Banane, der (Pflanzen-)Milch und dem Limettensaft pürieren.
- Dinkelmehl, Backpulver und Salz mischen. Die flüssigen Zutaten zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Waffeleisen erhitzen und mit wenig Öl fetten. Pro Waffel ca. 3 EL Teig ins Waffeleisen geben und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten backen.
- Die fertigen Waffeln nach Belieben mit Früchten, Nussbutter oder Apfelmus servieren.

### Tipps zum Einsatz:

- als Mahlzeit nach dem Training
  - mit 2-3 Waffeln deckst du bereits deinen Proteinbedarf nach einem intensiven Training (0,25-0,3 g/kg KG)
  - Kombination z.B. mit Obst + Magerquark (für die Extraportion Proteine)
- als Mahlzeit vor dem Training
  - Kombination mit Obst (Kohlenhydrate für mehr Energie)

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (125 g)
Energie	649 kJ / 155 kcal	812 kJ / 194 kcal
Protein	5,6 g	7 g
Fett	0,8 g	1 g
Kohlenhydrate	30,4 g	38 g
Ballaststoffe	4,8 g	6 g

## 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)