

Zutaten

Portionen:
1

70 g zarte Haferflocken

200 ml fettarme Milch /
Pflanzendrink

1 Banane

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
528 kcal / Portion



Protein- &
Kohlenhydratreich

Zubereitung

- Haferflocken und fettarme Milch/Pflanzendrink in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen.
- 3-5 Minuten leicht köcheln lassen bis eine breiige Konsistenz entsteht.
- Bananen in Scheiben schneiden.
- Porridge in einer Schüssel anrichten und mit Früchten und Nüssen belegen.

Tipps zum Einsatz:

- Haferflocken vereinen komplexe Kohlenhydrate mit Ballaststoffen sowie Proteinen. 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 (450 g)*
Energie	491 kJ / 117 kcal	2218 kJ / 528 kcal
Protein	5 g	21 g
Fett	3 g	13 g
Kohlenhydrate	18 g	79 g
Ballaststoffe	3 g	11 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