

## Zutaten

Portionen:  
15

150 g zarte Haferflocken

45 g Vanille Whey

1 Ei

2 TL Backpulver

10 g gehobelte Mandeln

Etwas fettarme Milch



Dauer  
25 Minuten



Energie  
58 kcal / Portion



Protein- &  
kohlenhydratreich

## Zubereitung

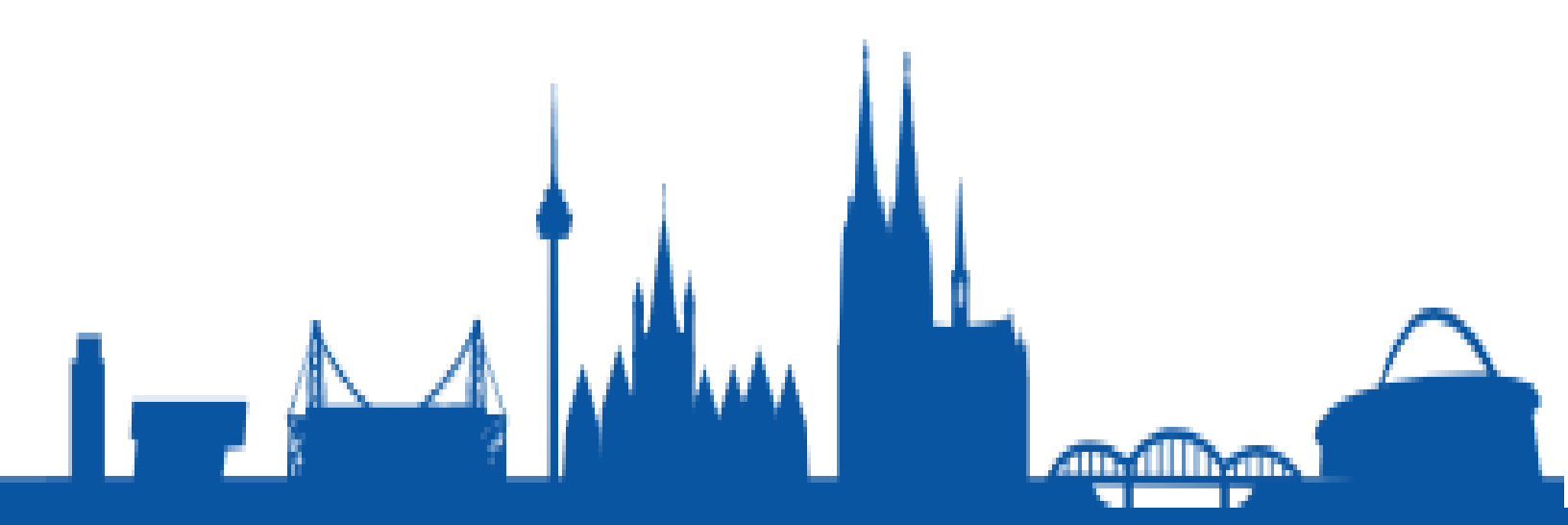
- Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Die Haferflocken mit dem Whey Protein, dem Ei und dem Backpulver vermischen.
- Etwas Milch hinzufügen, bis eine klebrige Konsistenz entsteht.
- Mit den Händen flache Kekse formen und auf einem Backblech verteilen.
- Die Mandeln auf den Cookies verteilen.
- Für 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

## Tipps zum Einsatz:

- Die Protein-Hafer-Cookies haben ein gutes Verhältnis von Kohlenhydraten und Proteinen und eignen sich nach dem Training als regenerativer Snack.
- Als Zwischensnack auch an trainingsfreien Tagen.

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (19 g)
Energie	1281 kJ / 306 kcal	243 kJ / 58 kcal
Protein	23 g	4 g
Fett	9 g	2 g
Kohlenhydrate	34 g	6 g
Ballaststoffe	6 g	1 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)