

Zutaten

Portionen:
1

300 ml Milch (1,5 % Fett)

80 g Haferflocken

1 EL Backkakao

100 g Quark (1,5% Fett)

1 TL Leinsamen

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
20 Minuten



Energie
667 kcal / Portion



Kohlenhydrat- und
proteinreich

Zubereitung

- Milch aufkochen. Haferflocken und Kakaopulver hinzugeben und ca. 5 min köcheln lassen. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
- Hitze reduzieren und Quark hinzugeben
- Die Nüsse hacken
- Die Hälfte der Beeren. Porridge mit Nüssen, Leinsamen und Beeren garnieren

Tipps zum Einsatz:

- Ballaststoffe geben dir lange Energie und Power beim Training
- Proteine unterstützen deine Muskelproteinsynthese
- Kohlenhydrate füllen leere Energiespeicher

Durchschnittliche Nährwerte

| | pro 100 g | pro Portion (650 g)* |
|----------------------|-------------------|----------------------|
| Energie | 426 kJ / 102 kcal | 2788 kJ / 667 kcal |
| Protein | 6 g | 42 g |
| Fett | 3 g | 20 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 76 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 15 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