

## 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](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)

