

Zutaten

Portionen:
10

450 g Weizenvollkornmehl

50 g Haferflocken

1 Ei

100 ml Milch (1,5% Fett)

100 g Zucker

1,5 TL Backpulver

40 g Butter

1 Eigelb

1 EL Schokodrops

1 Hand voll Rosinen



Dauer
50 Minuten



Energie
273 kcal / Portion



Kohlenhydratreich

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Mehl, Haferflocken, 1 Ei, Milch, Zucker, Backpulver und Butter mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten (ca. 3 - 5 min).
- In 10 Teiglinge teilen. Mit einer Ausstechform oder mit der Hand zu Weckmännern formen.
- Mit Eigelb bestreichen. Mit Schokodrops und Rosinen verzieren.
- 20 min bei 180°C backen.
- Dazu passt Mandelmus oder Marmelade.

Tipps zum Einsatz:

- Kannst Du super vorbereiten und zum Wettkampf mitnehmen
- Kohlenhydratreiche Mahlzeit vor dem Spiel gibt Dir ausreichend Energie.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (100 g)*
Energie	1140 kJ / 273 kcal	1140 kJ / 273 kcal
Protein	11 g	11 g
Fett	6 g	6 g
Kohlenhydrate	43 g	43 g
Ballaststoffe	5 g	5 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