

REZEPT

Protein Porridge



Zubereitungszeit: **10 Minuten**

Für **1 Personen**

Nährwerte

- Fett: **11g**
- Kohlenhydrate: **48g**
- Protein: **45g**
- Kalorien: **508**

Zutaten

- Haferflocken: 70g
- Leinsamen/Chiasamen: 10g
- Proteinpulver: 40g
- Blaubeeren: 100g

Zubereitung

1. Haferflocken und Leinsamen/Chiasamen in eine Schüssel geben. Etwa die dreifache Menge kochendes Wasser darüber gießen. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Mischung cremig ist.
2. Das Proteinpulver hinzufügen und gründlich verrühren, bis es vollständig eingearbeitet ist.
3. Die Blaubeeren (frisch oder gefroren) unterheben oder als Topping darauf geben. Alternativ kannst du auch anderes Obst verwenden.