

Protein-Porridge

Das Protein-Porridge ist das ideale Frühstück für alle, die gesund und proteinreich in den Tag starten möchten. Ein Fitness-Rezept für Sportler und gesundheitsbewusste Genießer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

200 ml	Mandeldrink
75 g	Haferflocken
2 EL	Proteinpulver (Eiweißpulver Vanille)
2 EL	Mandelmus
Nach Belieben	Himbeeren
Nach Belieben	Heidelbeeren
Nach Belieben	gehackte Walnüsse
Nach Belieben	Mandelmus

Zubereitung

1. Für das **Protein-Porridge** den Mandeldrink, Haferflocken, Eiweißpulver in einen Topf geben. Alles gut miteinander verrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze etwa 3–5 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit das Porridge schön cremig wird. Abschließend das Mandelmus unterrühren und das fertige Protein-Porridge auf zwei Schüsseln verteilen. Nach Belieben frischen [Himbeeren](#), Heidelbeeren, gehackten Nüssen und etwas Mandelmus garnieren.

Tipp

Anstelle von Eiweißpulver kann man auch Speisetopfen unter das Protein-Porridge rühren.