

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 Speisestopfen unter das Protein-Porridge rühren.