

PROTEIN PORRIDGE

ENERGYBODY
SYSTEMS



2 Portionen

NÄHRWERTE: 25 g Protein · 42 g Kohlenhydrate · 9 g Fett · 358 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 30 g Mega Protein Kokos
- 350 ml warmes Wasser oder Milch
- 1 EL große Kokos Flakes
- 60g zarte Haferflocken
- 20 g Blaubeeren
- 20g Schmelzflocken
- 1/2 Apfel fein geschnitten
- 20 g Himbeeren

ZUBEREITUNG:

In einem Topf das warme Wasser oder die Milch zum Kochen bringen. Du kannst hier je nach deinem Geschmack Wasser oder Milch verwenden. Die Verwendung von Milch verleiht dem Brei eine cremigere Konsistenz und einen reichhaltigeren Geschmack.

Sobald die Flüssigkeit kocht, die zarten Haferflocken und die Schmelzflocken hinzufügen. Rühre gut um und reduziere die Hitze auf mittlere Stufe.

Lass die Haferflocken unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten köcheln, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Wenn du festere Haferflocken bevorzugst, koche sie etwas länger.

Füge dann das Mega Protein Kokos hinzu und rühre es gründlich ein. Dies gibt deinem Haferbrei eine Extraportion Protein und einen köstlichen Kokosgeschmack.

Wenn der Brei die gewünschte Konsistenz erreicht hat, nimm ihn vom Herd und gib den fein geschnittenen Apfel hinzu. Die Hitze des Breis wird den Apfel leicht erwärmen und ihm einen angenehmen Kontrast zur cremigen Textur verleihen.

Verteile den fertigen Haferbrei in eine Schüssel und garniere ihn mit den großen Kokosflakes sowie den Blaubeeren und Himbeeren.

Genieße deinen Kokos-Protein-Haferbrei warm und nach Belieben kannst du ihn mit Honig, Ahornsirup oder weiteren Früchten süßen.

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

WWW.ENERGYBODY.COM