

Blended Oats



Zutaten:

- 55 g Haferflocken
- 13 g Chia-Samen
- 2 g Hanfsamen
- 2 g Haselnüsse
- 4 g Backkakao
- 7 g Leinsamen
- 4 g Sesam
- 30 g Proteinpulver
- 200 ml Milch 1,5 % Fett
- Obst nach Wahl



Gewürze:

Nach Geschmack Vanille, Zimt, Kardamom, ...



1 Portion



15 Minuten

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten zusammen in einem Mixer zu einer mehlähnlichen Konsistenz pürieren.
2. Am Abend die Milch hinzufügen und im Kühlschrank quellen lassen.
3. Morgens frisches Obst dazu geben und genießen.

Rezeptvariation:

Durch unterschiedliche Proteinpulver können unterschiedliche Geschmacksrichtungen gewählt werden.

Tipps:

Lässt sich als trockene Masse gut für eine ganze Woche vorbereiten und lagern.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Blended Oats



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	613,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	19,4 g 4,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	60,2 g 24,8 g
Protein	44,8 g
Ballaststoffe	16,6 g