

Das Power Porridge

Das Power Porridge trägt den Namen, weil es einem immer genau das gibt, was man gerade braucht! Sei es neue Energie für einen harten Vormittag, viel Eiweiß zur perfekten Regeneration der Muskeln oder einfach nur als süßes Vergnügen für Zwischendurch. Der Effekt hängt von den Zutaten ab, daher gibt es Grundzutaten und mögliche zusätzliche Zutaten. Keine Sorge, es ist lächerlich einfach:

Grundzutaten

- 200 ml Wasser
- 40 g Vollkornhaferflocken (kernig)
- 20 g Frühstücksbrei (fein, bspw. von Alnatura)

Wahlweise

- 25 g Whey Protein Pulver
- 15 g Kakao Pulver
- Geriebene Nüsse
- Mohn

Zubereitung

Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen bis es köchelt. Vollkornhaferflocken und Frühstücksbrei vermischen und in das Wasser kippen. Hitze auf 1 zurückdrehen und immer wieder rühren, um das Festkleben zu verhindern. Nun so lange rühren und abwarten bis die Haferflocken vollständig zerfallen sind bzw. das Wasser zur Gänze aufgesaugt wurde. Danach den Topf von der heißen Platte nehmen und dann eine oder mehrere zusätzliche Zutaten hinzufügen. Mit Protein Pulver nimmt der Brei den entsprechenden Geschmack an und bietet eine perfekte Eiweißquelle, falls der Tagesbedarf nicht gedeckt werden kann. Kakao kann dem Brei einen schokoladigen Geschmack verschaffen und Nüsse und Mohn verfeinern die geschmackliche Vielfalt. Sämtliche zusätzlichen Zutaten sollten nach dem Aufquellen der Flocken eingerührt werden. Möchte man den Brei flüssiger sollten vor dem abdrehen der Herdplatte nochmal 50 ml Wasser aufgegossen werden.

Die Haferflocken bieten eine ideale Kohlenhydratbasis für eine lange Sättigungszeit, außerdem sind sie ein Energiespender für längere Belastungszeiten wie Ausdauersport.

Mahlzeit!