Frischkorn-Peanut-Choc-Bowl

Frühstück im Ernährungsplan Ausdauersport - Wettkampftag

Mittel ca. 10 Min.

Zutaten | 1 Portion

80 g Haferschrot (alternativ: Hafergrütze, kernige Haferflocken)
110 ml Wasser

Zubereitung

Den Haferschrot am Vorabend mit dem Wasser vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen Joghurt mit Erdnussmus und Honig verrühren. Den eingeweichten Haferschrot in eine Schale geben. Die Mango

150 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
15 g Erdnussmus
20 g Honig
80 g Mango Fruchtfleisch
60 g Blaubeeren
10 g Zartbitterschokolade, geraspelt

Nährwerte pro Portion

Kohlenhydrate	90 g
kcal	623
Eiweiß	20,4 g
Fett	18,9 g
Ballaststoffe	9,2 g

würfeln und mit den Blaubeeren neben dem Haferschrot in der Schale anrichten. Die Erdnuss-Joghurt-Creme darauf verteilen und das Ganze mit der geraspelten Schokolade garnieren.

Bei Verwendung der Haferflocken reicht eine kurze Einweichzeit direkt vor dem Verzehr! Die Frischkorn-Bowl ist eine hervorragende Kohlenhydratquelle!

Diese Bowl ist auch Teil unseres Ernährungsplans zum Ausdauersport: das Frühstück am Wettkampftag.