

## Protein-Power- Frühstücksbowl

Sabrina Thaden  
Tel. 0176-25101648  
[S.Thaden@nutrition-master.de](mailto:S.Thaden@nutrition-master.de)

**Ziel: abnehmen, vegan, gut verträglich, vor OP**

Frühstück 😊

### Zutaten für 1 Person:

- 150 g ungesüßter **Sojajoghurt** (oder eine andere pflanzliche Joghurtalternative)
- 30 g **Haferflocken**
- 1 EL **Chiasamen**
- 1 EL **Hanfsamen** oder **Sonnenblumenkerne**
- 10 g **Mandeln** (gehackt oder gehobelt)
- 50 g **Beeren** (z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 1 TL **Erythrit** oder **1 TL Ahornsirup** (optional, je nach gewünschter Süße)



### Zubereitung: ca.5 Min.

1. **Haferflocken, Chiasamen und Hanfsamen** in eine Schüssel geben.
2. **Sojajoghurt** darüber geben und gut vermischen.
3. **Beeren und Mandeln** als Topping hinzufügen.
4. Nach Bedarf mit **Erythrit oder Ahornsirup** süßen.
5. Direkt genießen!

Alternativ:

Wer nicht vegan ist, kann den fettarmen tierischen Joghurt nehmen! Diese Variante ist auch ein sehr gutes Power-Frühstück!

- Diese Bowl liefert eine gute Mischung aus pflanzlichem Eiweiß, gesunden Fetten und Ballaststoffen und hält lange satt.



Nährwerte	pro 100 g	Pro Portion ca.260 g 
• Kalorien:	• 141 kcal	• 366 kcal
• Eiweiß:	• 6,7 g	• 17,3 g
• Fett:	• 7,2 g	• 18,6 g
• Gesättigte Fette:	• 0,8 g	• 2,2 g
• Kohlenhydrate:	• 12,5 g	• 32,4 g
• Zucker:	• 2,3 g	• 5,9 g
• Ballaststoffe:	• 3,6 g	• 9,4 g
• Salz:	• 0,01 g	• 0,02 g

*Guten Appetit*