



Mangocreme Bowl Mangoception

5 Portionen Mealprep

Mango in der Creme, Mango im Topping. Doppelte Mango, doppelter Genuss – Mangoception at its finest.

1259 kcal KALORIEN	102 g PROTEIN	139 g KOHLEN- HYDRATE	39 g FETT
702 g GESAMT- GEWICHT	36 g BALLAST- STOFFE	12,3 kcal/g PROTEIN- EFFIZIENZ	1,8 kcal/g KALORIEN- DICHT



Zutaten für 5 Portionen

FÜR DIE CREME

500 g	Weisse Bohnen (gekocht, ungesalzen)
210 g	Sojaprotein-Isolat (neutral)
90 g	Whey-Protein (neutral)
500 ml	Sojamilch (alt. Mandelmilch)
300 g	Mango (frisch/TK)
60 g	Datteln (3 Stück, entsteint)

FÜRS TOPPING

250 g	Sojaflocken (dm)
100 g	Haferflocken (fein)
50 g	Leinsamen
50 g	Chiasamen
400 g	Mango (frisch, 2 Stück)
600 g	Bananen (5 Stück)
150 g	Nüsse (geröstet, gehackt)
250 g	TK-Beeren-Mix

Zubereitung

- Bohnen vorbereiten (Vorrat): getrocknete weiße Bohnen 1-2 Tage einweichen, weich kochen und portionsweise einfrieren. Keine Dosenbohnen.
- Gefrorene (oder frisch gekochte) Bohnen in den Mixer geben. Supplemente (z. B. Magnesium, Zink, Kreatin) dazugeben.
- Nur Sojamilch (kein Wasser) und die Creme-Zutaten (Mango, Datteln) zugeben und cremig mixen. Ergibt eine besonders cremige, tropische Basis.
- Proteinpulver langsam einarbeiten (am besten mit dem Spatel), bis eine dicke, löffelfeste Creme entsteht. Sojaprotein bindet besser als Whey – nicht nur Whey nehmen.
- Gläser je zur Hälfte mit Creme füllen, Flockenschicht (Sojaflocken, Haferflocken, Leinsamen, Chia) einschichten, Topping-Obst dazugeben. Deckel drauf, kühl lagern.
- Morgens mit kaltem Wasser auffüllen und 30-60 Minuten ziehen lassen, dann gut verrühren. Beeren auftauen lassen, Nüsse erst direkt vor dem Servieren darüber geben.

Mikronährstoffe

Omega-3 (ALA) 4 g	200%	Eisen 11 mg	110%
Magnesium 448 mg	128%	Folat 152 µg	51%
Ballaststoffe 35,5 g	118%	Calcium 593 mg	59%
Kalium 2313 mg	58%	Vitamin E 8 mg	57%
Vitamin C 76 mg	69%	Zink 5 mg	36%

Prozentualer Anteil am Tagesbedarf eines Mannes

Mikronährstoff-% = Anteil am Tagesbedarf eines erwachsenen Mannes (Referenz: D-A-CH / DGE). Nährwerte sind Richtwerte und können je nach Produkt und Marke leicht abweichen; einzelne Werte sind geschätzt.

Angaben ohne Gewähr.