



Bohnencreme Bowl Spooky Fuck

5 Portionen Mealprep

Grün, intensiv, ungefiltert. Spirulina-Bohnencreme mit Mango und Nüssen – für alle die es krass mögen.

1283 kcal KALORIEN	103 g PROTEIN	150 g KOHLEN- HYDRATE	38 g FETT
760 g GESAMT- GEWICHT	37 g BALLAST- STOFFE	12,5 kcal/g PROTEIN- EFFIZIENZ	1,7 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)
300–400 ml	Wasser
200 ml	Sojamilch (ungesüsst)
360 g	Äpfel (2 Stück)
120 g	Banane (1 Stück)
100 g	Datteln (5 Stück, entsteint)
20 g	Spirulinapulver (2 EL gehäuft)

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

Mikronährstoffe

Omega-3 (ALA)	4 g	200%
Ballaststoffe	37,4 g	125%
Kalium	2413 mg	60%
Magnesium	452 mg	129%
Eisen	12 mg	120%

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.
- Flüssigkeit (Wasser + Sojamilch) und die Creme-Zutaten (Äpfel, Banane, Datteln, Spirulina) zugeben und cremig mixen. Die Creme wird grün – das ist normal.
- 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.

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.