



Schokocreme Bowl Mango Manga

5 Portionen Mealprep

Schoko trifft Mango – cremig, exotisch und mit über 100 g Protein. Das Frühstück das satt macht für den ganzen Tag.

1228 kcal KALORIEN	101 g PROTEIN	136 g KOHLEN- HYDRATE	39 g FETT
728 g GESAMT- GEWICHT	37 g BALLAST- STOFFE	12,2 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)
180 g	Apfel (1 Stück)
240 g	Bananen (2 Stück)
20 g	Kakaopulver (ungesüsst)

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	37,2 g	124%
Magnesium	459 mg	131%
Kalium	2327 mg	58%
Eisen	11 mg	110%

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 (Apfel, Bananen, Kakao) zugeben und cremig, aber noch recht flüssig mixen.
- 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.