



# Schokocreme Bowl Almighty Ananas

5 Portionen Mealprep

Schokolade trifft Ananas – ein gewagtes Duo das überraschend gut funktioniert. Mächtig, proteinreich, almighty.

<b>1230</b> kcal KALORIEN	<b>101</b> g PROTEIN	<b>137</b> g KOHLEN- HYDRATE	<b>38</b> g FETT
<b>748</b> g GESAMT- GEWICHT	<b>37</b> g BALLAST- STOFFE	<b>12,2</b> kcal/g PROTEIN- EFFIZIENZ	<b>1,6</b> kcal/g KALORIEN- DICHT



## Zutaten für 5 Portionen

### FÜR DIE CREME

<b>500 g</b>	Weisse Bohnen (gekocht, ungesalzen)
<b>210 g</b>	Sojaprotein-Isolat (neutral)
<b>90 g</b>	Whey-Protein (neutral)
<b>300–400 ml</b>	Wasser
<b>200 ml</b>	Sojamilch (ungesüsst)
<b>180 g</b>	Apfel (1 Stück)
<b>240 g</b>	Bananen (2 Stück)
<b>20 g</b>	Kakaopulver (ungesüsst)

### FÜRS TOPPING

<b>250 g</b>	Sojaflocken (dm)
<b>100 g</b>	Haferflocken (fein)
<b>50 g</b>	Leinsamen
<b>50 g</b>	Chiasamen
<b>500 g</b>	Ananas (frisch, 1 ganze)
<b>600 g</b>	Bananen (5 Stück)
<b>150 g</b>	Nüsse (geröstet, gehackt)
<b>250 g</b>	TK-Beeren-Mix

## Mikronährstoffe

<b>Omega-3 (ALA)</b>	4 g	200%
<b>Magnesium</b>	471 mg	135%
<b>Ballaststoffe</b>	37,3 g	124%
<b>Kalium</b>	2301 mg	58%
<b>Vitamin C</b>	80 mg	73%

## 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.