



Beerencreme Bowl Classic

5 Portionen Mealprep

Die Bowl für alle die es klassisch lieben. Beerencreme, Äpfel, Bananen, Nüsse – einfach immer gut.

1220 kcal KALORIEN	99 g PROTEIN	139 g KOHLEN- HYDRATE	37 g FETT
764 g GESAMT- GEWICHT	39 g BALLAST- STOFFE	12,4 kcal/g PROTEIN- EFFIZIENZ	1,6 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 (keine Sojamilch)
200 g	Beeren (frisch/TK, 10 Stück)
120 g	Banane (1 reife)

FÜRS TOPPING

250 g	Sojaflocken (dm)
100 g	Haferflocken (fein)
50 g	Leinsamen
50 g	Chiasamen
900 g	Äpfel (5 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 Wasser (keine Sojamilch) und die Creme-Zutaten (Beeren, Banane) zugeben und cremig 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.

Mikronährstoffe

Omega-3 (ALA)	4 g	200%
Ballaststoffe	39 g	130%
Magnesium	423 mg	121%
Kalium	2152 mg	54%
Eisen	11 mg	110%

Vitamin E	8 mg	57%
Vitamin C	49 mg	45%
Calcium	473 mg	47%
Zink	5 mg	36%
Folat	90 µg	30%

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.