



Beerencreme Bowl Sommer

5 Portionen Mealprep

Pfirsich, Nüsse, Beeren im Sommer-Feeling. Leicht, fruchtig, trotzdem über 100 g Protein.

| | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 1090 kcal KALORIEN | 99 g PROTEIN | 103 g KOHLEN- HYDRATE | 37 g FETT |
| 624 g GESAMT- GEWICHT | 34 g BALLAST- STOFFE | 11,1 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 (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 |
| 800 g | Nektarinen oder Pfirsiche (10 Stück) |
| 150 g | Nüsse (geröstet, gehackt) |
| 250 g | TK-Beeren-Mix |

Zubereitung

- 1 Bohnen vorbereiten (Vorrat): getrocknete weiße Bohnen 1-2 Tage einweichen, weich kochen und portionsweise einfrieren. Keine Dosenbohnen.
- 2 Gefrorene (oder frisch gekochte) Bohnen in den Mixer geben. Supplemente (z. B. Magnesium, Zink, Kreatin) dazugeben.
- 3 Nur Wasser (keine Sojamilch) und die Creme-Zutaten (Beeren, Banane) zugeben und cremig mixen.
- 4 Proteinpulver langsam einarbeiten (am besten mit dem Spatel), bis eine dicke, löffelfeste Creme entsteht. Sojaprotein bindet besser als Whey – nicht nur Whey nehmen.
- 5 Gläser je zur Hälfte mit Creme füllen, Flockenschicht (Sojaflocken, Haferflocken, Leinsamen, Chia) einschichten, Topping-Obst dazugeben. Deckel drauf, kühl lagern.
- 6 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 | 34 g | 113% |
| Magnesium | 391 mg | 112% |
| Kalium | 1834 mg | 46% |
| Eisen | 11 mg | 110% |

| | | |
|------------------|--------|-----|
| Vitamin E | 8 mg | 57% |
| Calcium | 473 mg | 47% |
| Zink | 5 mg | 36% |
| Vitamin C | 40 mg | 36% |
| Folat | 96 µg | 32% |

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.