

Eine Portion(ein Glas):

70gr Haferflocken(zart)

40gr Proteinpulver(Ich wechsele immer zwischen Schoko und Haselnuss)

1 Teelöffel Brenneselsamen

1 Teelöffel Hagebuttensamen



Telekom.de 12:35 78%

Mittagessen

Haferflocken/Hagebutten/Eiweiß/Ba...

509 kcal	65,8 g	40,8 g	6,8 g
Kalorien	Kohlenhydr...	Eiweiß	Fett

- Hagebuttenpulver Natura forte, 1 TL (5 g) 14 kcal
- Whey Protein - White... QNT, 40 g 152 kcal
- Zarte Haferflocken Knusperone (Aldi), 70 g 259 kcal
- Apfel (mit Schale), fris... 1 Frucht, mittelgroß (130 g) 85 kcal

1 Mahlzeit

Hinzufügen

Für den Verzehr:

Gebe eine Portion in eine Schüssel und schneide einen Apfel rein.

Schütte etwas(nicht zu viel) kochendes Wasser aus dem Wasserkocher drüber und lass das ganze nach gutem verrühren ca. drei Minuten aufquellen.