

Proteinpudding Rezept März 2026

🥄 Wochenend-Proteinpudding (4 Portionen – final)

Zutaten gesamt

- 400 ml Milch (1,5 %)
- 400 ml Wasser
- 40 g Whey
- 30 g Flohsamenschalen
- 500 g Magerquark
- + 4 EL Haferkleie (~40 g gesamt)
- + 100 ml Wasser extra

📊 Nährwerte gesamt

- ➡ ~680–710 kcal
- ➡ ~100–104 g Protein
- ➡ ~40–45 g KH
- ➡ ~10–11 g Fett
- ➡ sehr viele Ballaststoffe (Flohsamen + Kleie!)

?

| | | |---|---| | 1 | 2 | | 3 | 4 | Pro Portion

- ➡ ~170–180 kcal
- ➡ ~25–26 g Protein
- ➡ ~10–11 g KH
- ➡ ~2–3 g Fettallaststoffe

