

# Bircher-Müsli – Standardrezept für Laufennachplan

*Proteinreich, alltagstauglich und ideal als Frühstück oder als Mahlzeit rund ums Training*

<b>Portionen</b> 1	<b>Zubereitung</b> 5 Minuten	<b>Ruhezeit</b> optional über Nacht	<b>Einsatz</b> Frühstück / Post-Workout / Meal-Prep
-----------------------	---------------------------------	---	---

## Zutaten

- 100 g Skyr
- 100 g Magerquark
- 80 ml ungesüßte Mandelmilch
- 25 g Haferflocken
- 10 g Roggenflocken
- 1 EL Haferkleie
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1/2 Apfel, klein gewürfelt oder grob gerieben
- 2–3 Stücke TK-Mango, klein geschnitten
- etwas Zitronensaft
- etwas Zimt

## Optional

- kurz quellen lassen oder über Nacht ziehen
- mit etwas Wasser oder Mandelmilch die Konsistenz anpassen

## Zubereitung

1. Skyr, Magerquark und Mandelmilch in einer Schüssel cremig verrühren.
2. Haferflocken, Roggenflocken, Haferkleie und Leinsamen unterheben.
3. Apfel, Mango, etwas Zitronensaft und Zimt dazugeben.
4. Alles gut vermengen und je nach gewünschter Konsistenz kurz ziehen lassen oder direkt essen.
5. Für Meal-Prep das Müsli abgedeckt im Kühlschrank lagern und vor dem Essen noch einmal umrühren.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien	Protein	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
ca. 495 kcal	ca. 39 g	ca. 47 g	ca. 16 g	ca. 14 g

## Praktische Tipps

- Vor lockeren Einheiten gut verträglich, wenn etwas Zeit zum Verdauen bleibt.
- Nach dem Training eine sehr gute Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Ballaststoffen.
- Mit mehr Mandelmilch wird das Müsli flüssiger; mit mehr Quark cremiger und satter.
- Für die Website als Download-Rezept ideal, weil es schnell, ehrlich und alltagstauglich ist.

*Laufennachplan – ehrliche Rezepte für aktive Tage*