

Der ultimative Chia-Protein-Layer mit Beeren

Cremig, fruchtig und am Vorabend vorbereitet - perfekt als Meal Prep nach dem Lauf.



Das echte Küchenfoto zeigt den Layer direkt auf der dunklen Granit-Arbeitsplatte.

Es ist Sonntagmorgen, 08:30 Uhr. Die Nebelschwaden hängen noch tief über den Feldern, als die Laufschuhe nach einem intensiven Long Run wieder vor der Haustür stehen. Der Puls fährt langsam herunter, die Muskeln haben gearbeitet - und jetzt darf eine Mahlzeit folgen, die unkompliziert ist und gut in den Alltag passt.

Willkommen in unserer Küche. Während der erste Espresso durchläuft, entsteht auf der dunklen Granit-Kochinsel unser Lieblingsrezept für die Laufcommunity: ein Chia-Protein-Layer mit Beeren. Er verbindet Meal Prep ohne Kochen mit cremiger Konsistenz, frischen Früchten und einem Topping, das kurz vor dem Essen für Biss sorgt.

Der Reiz liegt in der Vorbereitung: Die Chia-Basis quillt im Kühlschrank, die Quarkschicht bleibt cremig und die Beeren bringen Säure und Farbe. Zwei Gläser sind in wenigen Minuten vorbereitet und warten am nächsten Morgen bereits auf dich.

Für die Nährwerte gilt: Sie hängen von Proteinpulver, Pflanzendrink, Quark und Topping ab. Die Angaben sind deshalb Näherungswerte. Protein ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und trägt laut EU-Register zur Erhaltung und zum Aufbau von Muskelmasse bei, sofern die gesetzlichen Bedingungen für den Claim erfüllt sind.

Zubereitungszeit: 10 Minuten | Kühlzeit: mindestens 2 Stunden, besser über Nacht | Portionen: 2 Gläser | ca. 350-400 kcal und etwa 25-28 g Protein pro Portion, je nach Zutaten.

Zutaten

Chia-Basis	4 EL Chiasamen 250 ml ungesüßter Pflanzendrink 30 g Vanille- oder neutrales Proteinpulver 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft, optional 1 Prise Vanille
Cremeschicht	150 g Magerquark oder vegane Quark-Alternative 1 TL Erdnussmus oder Mandelmus
Beeren-Topping	150 g gemischte Beeren, frisch oder tiefgekühlt 1 EL Granola oder Knuspermüsli einige Minzblätter

Zubereitung

1. Chia-Basis anrühren

Pflanzendrink und Proteinpulver glattrühren. Chiasamen und Vanilleiterrühren. Zehn Minuten stehen lassen und noch einmal durchrühren.

2. Quellen lassen

Abgedeckt mindestens zwei Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

3. Beeren vorbereiten

Tiefgekühlte Beeren kurz erwärmen und anschließend abkühlen lassen. Frische Beeren direkt verwenden.

4. Layern

Die Hälfte des Chia-Puddings in zwei Gläser geben. Quark mit Nussmus verrühren und darauf verteilen. Beeren darübergeben und mit dem restlichen Chia-Pudding abschließen.

5. Servieren

Kurz vor dem Essen Granola und Minze ergänzen. So bleibt der Crunch knusprig.

Die Geschichte hinter dem Rezept

Nach einem Long Run ist der Kopf oft noch auf der Strecke: die letzten Anstiege, der Rhythmus der Schritte, der Moment, in dem sich die Beine wieder locker anfühlen. Gleichzeitig meldet sich der Körper. Nicht dramatisch, sondern ganz praktisch: Jetzt wäre etwas gut, das vorbereitet ist und nicht erst lange gekocht werden muss.

Genau aus diesem Moment ist der Chia-Protein-Layer entstanden. Ich wollte kein kompliziertes Fitness-Gericht, sondern zwei Gläser, die morgens im Kühlschrank stehen und trotzdem nach einem kleinen Dessert aussehen. Der Chia-Pudding ist die ruhige Basis. Die Quarkschicht macht ihn cremig, Nussmus gibt eine runde Note und die Beeren bringen Frische.

Das Rezept funktioniert auch dann, wenn die Woche voll ist. Am Sonntagabend lassen sich zwei Portionen vorbereiten. Für den nächsten Morgen bleibt nur noch das Topping. Wer unterwegs isst, nimmt Granola und Minze separat mit. So bleibt die Konsistenz angenehm und der Crunch verliert nichts von seinem Biss.

Du kannst den Layer leicht anpassen: mit Kakao und Banane wird er schokoladig, mit Apfel und Zimt herbstlich und mit Espresso in der Chia-Basis bekommt er eine kräftige Kaffee-Note. Die Grundidee bleibt aber gleich: vorbereiten, kühlen, bewusst genießen und dem nächsten aktiven Tag einen guten Start geben.

Läufer-Tipp

Die Rezeptidee unterstützt eine regelmäßige, alltagstaugliche Ernährung. Sie ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung. Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Trainingszielen bitte die Zutaten entsprechend anpassen.

Weitere Rezepte, Laufwissen und Kurse findest du auf laufennachplan.de.