LAUFENNACHPLAN · EINKAUF & KOSTEN

Dein Einkauf für zehn Gläser

Chia-Protein-Porridge mit Heidelbeeren

Wasser-Variante wie im Video · Rechenbeispiel mit fertigen Flocken

EINKAUF OHNE VORRÄTE
31,05 €
ganze Packungen

ZUTATEN FÜR 10 GLÄSER
15,55 €
anteilig verbraucht

KOSTEN PRO GLAS
1,55 €
gerundeter Durchschnitt

Zum Abhaken: Was muss noch in deinen Einkaufswagen?

	Produkt / Preisbeispiel	Benötigt	Packungspreis	Zutatenanteil
☐	**Haferflocken** dmBio · dm	300 g	500 g / 0,85 € Kaufen: 1 Packung	**0,51 €**
☐	**Dinkelflocken** dmBio · dm	200 g	500 g / 1,15 € Kaufen: 1 Packung	**0,46 €**
☐	**Chiasamen** dmBio · dm	70 g	300 g / 1,85 € Kaufen: 1 Packung	**0,43 €**
☐	**Magerquark** MILSANI · ALDI SÜD	1.000 g	500 g / 1,19 € Kaufen: 2 Packungen	**2,38 €**
☐	**Skyr natur** MILSANI · ALDI SÜD	1.000 g	500 g / 1,29 € Kaufen: 2 Packungen	**2,58 €**
☐	**Vanille-Whey** Sportness · dm	140 g	450 g / 18,95 € Kaufen: 1 Packung	**5,90 €**
☐	**TK-Heidelbeeren** ALL SEASONS · ALDI SÜD	500 g	500 g / 3,29 € Kaufen: 1 Packung	**3,29 €**

Zusätzlich: 1 Liter Leitungswasser. Kosten dafür sind nicht eingerechnet.

Warum ist der erste Einkauf teurer?

Hafer, Dinkel, Chia und Whey werden nur teilweise verbraucht. Übrig bleiben:
200 g Haferflocken · 300 g Dinkelflocken · 230 g Chia · 310 g Whey.
Diese Vorräte sind bereits bezahlt und können für weitere Portionen genutzt werden.

Preisbeispiele, recherchiert am 8. November 2026

Die ausgewählten Produkte dienen als Beispiele für diese Kostenrechnung.
Preise inkl. MwSt.; je nach Händler, Standort und Aktion abweichend.
Ohne Gläser, Geräte, Strom, Wasser und Fahrt- oder Versandkosten.
Zehn Gläser sind die Rezeptmenge. Hinweise zur Aufbewahrung im Rezept beachten.

Preisquellen zum Anklicken:

Haferflocken · Dinkelflocken · Chiasamen · Magerquark
Skyr natur · Vanille-Whey · TK-Heidelbeeren

Kostenloser Download · Ohne E-Mail-Anmeldung · Persönliche Einkaufsliste