MEAL PREP · FRÜHSTÜCK · 10 PORTIONEN

Chia-Protein-Porridge: Einfaches, proteinreiches Frühstück



Cremig, frisch und in Ruhe vorbereitet: Hafer und Dinkel, Chiasamen, Skyr, Quark, Vanille-Whey und Heidelbeeren. Morgens wartet ein unkompliziertes Frühstück auf dich – ganz ohne Hektik.

Aktive Zeit: ca. 20–25 Minuten
Quellzeit: mehrere Stunden, am besten über Nacht
Portionen: 10 Gläser à ca. 420 g inklusive Beeren

Zutaten für 10 Portionen

300 g	Haferflocken
200 g	Dinkelflocken
70 g	Chiasamen
1.000 g	Magerquark
1.000 g	Skyr, natur
1.000 ml	Ecomil-Mandeldrink
140 g	Vanille-Whey
500 g	Heidelbeeren (50 g je Portion)

Zubereitung

1. Chia quellen lassen. Mandeldrink mit den Chiasamen gründlich verrühren und einige Minuten stehen lassen. Erneut umrühren, damit keine Klümpchen entstehen.

2. Flocken vorbereiten. Hafer und Dinkel nach Wunsch frisch mit einer Flockenquetsche flocken; gekaufte Bio-Flocken funktionieren genauso. Das Vanille-Whey unter die Flocken mischen.

3. Creme rühren. Magerquark und Skyr mit der Chia-Milch mithilfe eines Handrührgeräts glatt verrühren. Die Flocken-Whey-Mischung zugeben und gleichmäßig unterrühren.

4. Portionieren. Die Basis auf zehn saubere, verschließbare Gläser verteilen (je ca. 370 g vor dem Topping). Kühl stellen und mehrere Stunden, idealerweise über Nacht, quellen lassen.

5. Servieren. Je Glas ungefähr 50 g Heidelbeeren ergänzen. Tiefgekühlte Beeren aus Hygieneschutz vorab gut erhitzen und abkühlen lassen, dann aufgeben.

Das steckt in einer Portion

Orientierungswerte für 1 von 10 Portionen, inklusive 50 g Heidelbeeren. Je nach Quark, Skyr, Whey, Mandelgetränk und Flocken sind Abweichungen möglich.

ca. 445 kcal Energie	**ca. 42 g** Protein	**ca. 47 g** Kohlenhydrate
ca. 8 g Fett	**ca. 9 g** Ballaststoffe	

Warum diese Kombination sinnvoll ist

Protein für die Muskeln: Magerquark, Skyr und Whey bringen hochwertiges Eiweiß. Es liefert Aminosäuren, die für Erhalt und Aufbau von Körpergewebe benötigt werden. Im Sport zählen allerdings Training und die gesamte Tageszufuhr – nicht ein einzelnes Lebensmittel.

Komplexe Kohlenhydrate: Hafer und Dinkel liefern Energie und sättigende Vollkornbestandteile; für aktive Morgen und als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Ballaststoffe & pflanzliche Fette: Hafer, Dinkel, Chia und Heidelbeeren tragen zur Ballaststoffzufuhr bei. Chiasamen liefern außerdem pflanzliche Omega-3-Fettsäuren (ALA). Wie gut du ballaststoffreiche Kost verträgst, ist individuell.

Beeren: Heidelbeeren bringen Fruchtigkeit, Farbe und weitere Pflanzenstoffe ins Glas, ohne dass zusätzlicher Haushaltszucker nötig ist.

Wichtige Küchen- und Alltagstipps

Kühl lagern: Wegen der frischen Milchprodukte abgedeckt und gut gekühlt aufbewahren; als sichere Orientierung innerhalb von etwa zwei Tagen verbrauchen. Für zehn Portionen empfiehlt es sich, die Menge für mehrere Personen oder in kleineren Ansätzen vorzubereiten.

Tiefgekühlte Beeren: Zur Verringerung eines möglichen Keimrisikos vor dem kalten Verzehr durcherhitzen, anschließend rasch abkühlen und kühlen.

Allergene: Enthält Milch einschließlich Whey, glutenhaltiges Getreide (Dinkel; Hafer je nach Produkt) und Mandeln. Bei Unverträglichkeiten Zutaten individuell prüfen.

Konsistenz: Dieses Rezept ist ein kaltes Overnight-Porridge. Bei Bedarf morgens etwas Mandeldrink unterrühren.

Gut zu wissen

Das Zutatengewicht beträgt insgesamt ungefähr 4,21 kg. Auf zehn Portionen verteilt ergibt das rund 420 g je Glas inklusive Beeren; vor dem Topping etwa 370 g. Ursprünglich genannte 360 kcal sind bei den angegebenen Zutaten nicht plausibel. Die hier verwendete Nährwertschätzung beruht auf üblichen Nährwertangaben je Zutat, nicht auf einer Laboranalyse.

Quellen & weiterführendes Wissen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: dge.de (Ballaststoffe, Proteine, Sporternährung); Bundeszentrum für Ernährung: bzfe.de (Küchenhygiene und Lebensmittelsicherheit); Ecomil: ecomil.com (Beispiel-Nährwerte eines ungesüßten Mandeldrinks).

Mehr Rezepte und Laufwissen: www.laufennachplan.de/laufwissen-ernaehrung/