

Vanille-Proteinpudding

10 Portionen | kalt zubereitet | mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen, am besten über Nacht



Originalfoto: Gregor Jaeger

Zutaten für die ganze Menge

- 1.000 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1.250 g Magerquark
- 100 g Vanille-Whey
- 75 g Flohsamenschalen
- 50 g Haferkleie
- 1.250 ml Wasser

So bereitest du den Pudding zu

1. Alle Zutaten abwiegen. Eine große Rührschüssel, Schneebesen, Handmixer und zehn saubere Behälter bereitstellen.
2. Milch und Wasser kalt in die Schüssel geben. Vanille-Whey, Haferkleie und Flohsamenschalen unter Rühren einarbeiten, damit möglichst keine Klümpchen entstehen.
3. Den Magerquark zugeben und mit dem Handmixer zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Es wird nichts erhitzt.
4. Auf zehn Behälter verteilen, abdecken und direkt in den Kühlschrank stellen. Mindestens zwei Stunden quellen lassen, am besten über Nacht.
5. Vor dem Essen die Konsistenz prüfen und bei Bedarf noch einmal durchrühren. Die aktive Arbeitszeit wurde nicht gemessen; die Quellzeit kommt zusätzlich dazu.

Nährwerte je Portion (1/10 der Gesamtmenge)

ca. 205 kcal | 26,5 g Protein | 12,5 g Kohlenhydrate | 2,9 g Fett | 7,7 g Ballaststoffe

Übermittelte Orientierungswerte, nicht anhand aller Produktetiketten nachgerechnet. Gesamt ca. 2.048 kcal und 265 g Protein. Eine Portion entspricht rechnerisch etwa 360 g.

Wichtig: Die 7,5 g Flohsamenschalen je Portion quellen stark. Flüssigkeitsmenge nicht einfach reduzieren, Schalen nicht trocken essen. Milchbestandteile/Laktose und Hafer beachten. Weitere Hinweise zu Verträglichkeit und Kühlung auf Seite 2.

So passt es in meinen Alltag

Ich esse diesen Pudding gerne zum Frühstück oder nachmittags nach sportlicher Aktivität. Für mich gehören selbst zubereitetes Essen, Genuss und Bewegung zusammen. Der Pudding ist eine Rezeptidee - kein notwendiges Spezialprodukt für Sportlerinnen und Sportler.

Nach dem Training

Protein trägt zur Versorgung mit Aminosäuren bei, die der Körper auch für Umbau- und Anpassungsprozesse benötigt. Wichtig sind die Ernährung über den ganzen Tag und ausreichend Energie. Nach langen oder intensiven Läufen gehören auch Kohlenhydrate und Flüssigkeit dazu; der Pudding allein ersetzt nicht automatisch eine vollständige Mahlzeit.

Ballaststoffe und Verträglichkeit

Flohsamenschalen können Blähungen und Völlegefühl verursachen. Wer ballaststoffreiches Essen nicht gewohnt ist, probiert zunächst eine kleinere Portion. Bei Schluckproblemen, bekannten Verengungen im Verdauungstrakt oder begrenzter Trinkmenge das Rezept nicht ohne fachkundigen Rat verwenden. Bei Medikamenteneinnahme den geeigneten Abstand mit Arzt oder Apotheke klären.

Kühl lagern und zeitnah verbrauchen

Saubere Geräte und Behälter verwenden. Die Portionen abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen und auch danach gekühlt halten. Die konkrete Haltbarkeit dieses kalten Quarkdesserts wurde nicht untersucht. Verpackungshinweise der Milchprodukte beachten, möglichst frisch verbrauchen und bei Bedarf eine kleinere Menge zubereiten. Zehn Portionen bedeuten nicht zehn Tage Haltbarkeit.

Allergene und Varianten

Milch, Quark und Whey enthalten Milchbestandteile und je nach Produkt Laktose. Bei Zöliakie nur ausdrücklich glutenfrei gekennzeichnete und verträgliche Haferkleie verwenden. Andere Milchprodukte, Proteinpulver oder eine Version ohne Whey verändern Bindung und Nährwerte und müssen neu erprobt werden.

Bewusster essen. Strukturiert trainieren.

Meine Laufkurse und persönlichen Trainingsangebote findest du auf laufennachplan.de/angebot/. Aktuelle Kurse, Orte und Buchungsmöglichkeiten: laufennachplan.de/termine/. Weitere Rezepte: laufennachplan.de/laufwissen-ernaehrung/.

Hintergrund: DGE, Proteinzufuhr im Sport; ISSN Position Stand: Protein and Exercise (2017); BfR, Vorkochen für mehrere Tage; EMA, Flohsamenschalen. Die Quellen und meine Originalvideos sind im Rezeptbeitrag verlinkt. Allgemeine Ernährungsinformationen ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.