

Das beste Protein-Bratapfelporridge

Für eine mittelgroße Portion, Nährwerte: 405 kcal, 36g P, 40g KH, 10g F

Porridge

- 40g Haferflocken Feinblatt
- 1 gehäufte TL Flohsamenschalen
- 1 Pr. Salz
- 35g Whey Proteinpulver von Evo Sports Fuel (Geschmacksrichtung: Butterkeks oder Vanille)
- 300ml Wasser

Topping

- 1 mittelgroßer oder 1 1/2 kleine Äpfel (ca. 125g)
- 1/2 TL Zimt
- 10g Mandelblättchen

Anleitung:

Den Apfel in Würfel schneiden und auf einem kleinen Teller bei 800 Watt für zweieinhalb bis drei Minuten in die Mikrowelle befördern. Abkühlen lassen und währenddessen das Porridge zubereiten.

Haferflocken, Flohsamenschalen Proteinpulver und Wasser in einer Schüssel mithilfe eines Schneebesens gut verrühren und bei 600 Watt für drei bis dreieinhalb Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Bei 800 Watt habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Porridge zu schnell und ungleichmäßig heiß wird und die Konsistenz darunter leidet. Porridge aus der Mikrowelle herausnehmen und kräftig durchrühren. Es kann sein, dass es an manchen Stellen noch flüssig wirkt – das ist aber sogar wünschenswert, sobald es durchgerührt wird, stellt sich die ideale Konsistenz ein.

Das Porridge auf eine lauwarme Temperatur abkühlen lassen. *Kleiner Geheimtipp:* Wer es eilig hat, kann einfach zwei bis drei Eiswürfel in das heiße Porridge geben und ist so dem Frühstücksglück schneller nah.

Mit Zimt und gerösteten Mandelblättchen toppen und genießen.