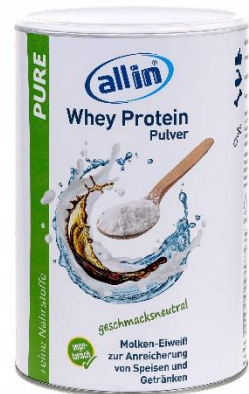


Haferbrei mit Zucchini, Kakao & Banane



Zutaten für 1 Portion

- 50 g glutenfreie Haferflocken (zart)
- 200 ml Milch (1,5 %)
- **20 g all in® PURE WHEY Protein Pulver**
- ½ Banane
- 30 g Zucchini
- 1,5 EL Erdnussmus
- ggf. Kokosflocken



Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und raspeln.
2. Die glutenfreien Haferflocken und das Kakaopulver mit der Milch in einem Topf geben, unter ständigem Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen die Banane zerdrücken, mit den Zuchiniraspeln zum Brei hinzugeben und weiterköcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird.
4. Den Brei überkühlen lassen. Das **all in® PURE WHEY Protein Pulver** in etwas Milch glattrühren und anschließend in dem Brei untermengen.
5. Die Masse in eine Schüssel geben und Bananenscheiben garnieren.
6. Je nach Belieben können Leinsamen, Nüsse oder Kokosflocken hinzugefügt werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	464,0 kcal
Kohlenhydrate	51,3 g
Fett	14,8 g
Eiweiß	28,2 g