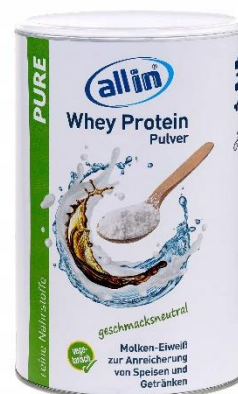




Zutaten für 1 Portion

- 2 EL all in® PURE WHEY Protein Pulver
 - 100 ml Milch (1,5 %)
 - 40 g glutenfreie Haferflocken
 - 1 EL Rosinen
 - 1 EL Leinsamen
 - 1 EL Sonnenblumenkerne
 - 1 EL gehackte Walnuskerne/Kürbiskerne
- Nach Bedarf:
- 2 EL getrocknete Cranberrys
 - 1/2 Banane
 - 1 Prise Zimt



Zubereitung

1. Das all in® PURE WHEY Protein Pulver in kalter Milch glattrühren.
2. Die übrigen Zutaten hinzugeben.
3. Mit Bananen, Rosinen und ggf. Zimt garnieren.

Nährwerte pro Portion

Energie	390,0 kcal
Kohlenhydrate	44,1 g
Fett	13,1 g
Eiweiß	21,1g