

**WEIDER**



**NÄHRWERTE  
pro Portion:**

Brennwert	410 kcal
Kohlenhydrate	42,5 g
Eiweiß	41,3 g
Fett	7 g

# PROTEIN-OATMEAL MIT KÖRNIGEM FRISCHKÄSE

## ZUTATEN für 1 Portion:

- 20 g WEIDER Gold Whey Kokos-Cookie
- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch (1,5% Fett)
- 100 g körniger Frischkäse (1% Fett)

Topping nach Belieben:

z.B. Mini-Kokosnüsse, Himbeeren und Orangen

## ZUBEREITUNG:

1. Milch und Haferflocken in einer Schüssel vermischen und für eine Minute in der Mikrowelle erwärmen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Erst das Proteinpulver, dann den körnigen Frischkäse unter das Oatmeal rühren.
3. Nach Belieben mit Obst und Nüssen servieren!



Instagram @barbell.i\_kitchen