


**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	497 kcal
Kohlenhydrate	46,9 g
Eiweiß	28,4 g
Fett	20,1 g

BLAUBEER- PROTEIN-GRIESSBREI

ZUTATEN für 1 Portion:

Zutaten für Griessbrei:

- 20 g WEIDER Gold Whey Kokos-Cookie
- 50 g Weichweizengrieß
- 150 ml Kokosnussmilch (fettreduziert)
- 175 ml Wasser
- ¼ Vanilleschote
- 50 g Magerquark

Zutaten für Blaubeersoße:

- 75 g Blaubeeren
- 1 EL IMO-Sirup (alternativ: Honig oder Agavendicksaft)

Toppings optional:

- Kokosraspeln
- Mini-Kokosnüsse

ZUBEREITUNG:

1. Kokosnussmilch und Wasser mit der aufgeschnittenen Vanilleschote und etwas Süßstoff unter Rühren aufkochen. Anschließend die Vanilleschote entfernen und den Grieß unterrühren. Weitere Minuten bei geringer Hitze einköcheln lassen, bis ein dickflüssiger Griessbrei entsteht.
2. Den Magerquark und das Proteinpulver unterrühren und den Topf vom Herd nehmen. Der Brei ist bereit zum Servieren, wenn die Konsistenz cremig ist.
3. Für die Soße Blaubeeren mit 1-2 EL Wasser und dem IMO-Sirup ein paar Minuten in einem Topf köcheln lassen, bis eine dickflüssige Soße entstanden ist.
4. Den Brei in eine Schüssel füllen und mit der Blaubeersoße und ggf. mit Kokosraspeln und Mini-Kokosnüssen servieren.

