



High Protein Porridge (für ca 4 Portionen)

Zutaten:

4 EL Chia
ca 120 g Haferflocken
ca 500 ml Milch oder Wasser
8 EL Vegan Protein (zB *Vetain Vanille*)
4 EL gehackte Mandeln
optional: 2 EL Honig

Zubereitung:

Chiasamen und Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem Topf kurz aufkochen.

Dann vom Herd nehmen und Proteinpulver einrühren. (Sollte das Porridge zu "fest" für deinen Geschmack sein, gib einfach noch bisschen Milch hinzu)

Die gehackten Mandeln und optional etwas Honig untermischen und die Masse in 4 Schraubgläser aufteilen.

Am Tag des Verzehrs frisches Obst nach Wahl dazu geben.

