DENNER

Gesunde Protein-Bowl zum Selbermachen



Wer sich für gesundes Essen interessiert und ab und an auf Foodblogs oder Instagram vorbeischaut, wird feststellen: Protein-Bowls liegen gerade total im Trend. Wer nicht weiss, worum es sich dabei genau handelt: «Protein» ist lediglich ein anderes Wort für Eiweiss und eine Bowl ist ganz einfach eine Schüssel. Folgerichtig sind Protein-Bowls Schüsseln, die mit eiweissreichen Speisen gefüllt sind. Ob salzig, mit Fleisch, Fisch oder vegan – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ich gönne mir morgens oder mittags gerne eine Protein-Bowl mit eiweissreichem Joghurt oder in der veganen Variante als Haferflocken-Porridge. Danach fühle ich mich schön satt und voller Power.

Eiweisse unterstützen verschiedenste wichtige Funktionen im Körper – unter anderem auch den Muskelaufbau. Deshalb nehmen auch viele Fitnessfreaks Proteinpülverchen zu sich. Wie bei allem ist auch bei Proteinen das richtige Mass wichtig: Ich persönlich nehme nur natürliches Eiweiss aus frischen Speisen zu mir. Für Menschen, die oft Sport treiben, sind Proteine eine gute Powerquelle, die helfen, den Körper zu straffen. Ausserdem verspürt man nach dem Verzehr von proteinhaltigen Lebensmitteln länger ein Sättigungsgefühl. Wenn ich wenig Zeit habe und etwas essen möchte, das schmeckt, schnell zubereitet ist, lange sättigt und meinem Körper guttut, dann zaubere ich mir solch ein Schüsselchen.

- Proteinhaltiges Joghurt (z.B. YoQua von Emmi) oder griechisches Joghurt (das allerdings ziemlich viel Fett beinhaltet)
- Banane
- Nüsse (stecken voller pflanzlicher Proteine und hochwertiger Fettsäuren)
- Leinsamen (enthalten viele Proteine, aber auch viel Fett, also nicht übertreiben damit)
- Hanfsamen (proteinreich und auch sonst sehr gesund, im Bioladen oder Reformhaus erhältlich)
- Blaubeeren (sind so gesund, dass sie oft sogar als Superfood bezeichnet werden)
- Himbeeren
- Sonnenblumenkerne (reich an Folsäure und Eiweiss)
- Alles Gesunde, das dir sonst noch schmeckt
- Bei Bedarf etwas Honig zum Süssen

1. Die Hälfte des Joghurts mit der Banane in den Mixer geben, dann mit dem restlichen noch festen Joghurt vermischen (damit die Konsistenz wieder etwas fester wird).
2. Danach nach Belieben mit allem anreichern, das schmeckt.

Dauer ca. 5–10 Minuten