

Obstnaschereien auf eiweißreicher Kokos-Knusperflockencreme

Nachspeise für vier Personen

In einer Pfanne

2 Esslöffel Kokosraspeln

ohne Fett anrösten.

100 Gramm Magerquark mit
200 Gramm fettarmem Joghurt

in einer Schüssel mit

5 Esslöffel Wheyprotein

sämig rühren.

4 Esslöffel Knusperflocken

und die gerösteten Kokosflocken unter die Joghurt-Quarkcreme heben. Mit

1 Teelöffel Ahornsirup

abschmecken und in kleine Dessertschalen so abfüllen, dass nur der Boden bedeckt ist.

2 Äpfel

waschen, entkernen und in feine mundgerechte Stücke schneiden.

2 Kiwis und
1 halbreife Banane

schälen und ebenso kleinwürfeln.

1 Orange und
1 Grapefruit

filetieren und auch in kleine Würfel schneiden. Das Obst in einer Schüssel vorsichtig vermengen und auf der Kokos-Knusperflockencreme anrichten.

Tipp: Grüne oder halbreife Bananen haben ein erhöhten Zelluloseanteil (Stärke), der vom Darm nicht als Zucker (Kohlenhydrat) aufgenommen werden kann. Außerdem enthalten Bananen viel Kalium (auf 100 Gramm 393 Milligramm Kalium), das in einer Diätphase die Muskelkraft sowie die sportlichen Leistungen fördert bzw. stabilisiert.

Rezept: Hajo Jäger, Personaltrainer für Fitness und Ernährung – **Foto:** „Hajos Fitnessgerichte“



Vier Portionen

Nährwerte pro Portion (ca. 250 g)
230,0 kcal; 17,9 g Protein;
28,3 g Kohlenhydrate; 3,7 g Fett;
3,9 g Ballaststoffe

