

## Schoko-Protein-Milchreis To-Go aus dem Thermomix



© Schoko-Protein-Milchreis - Rezepte mit Herz



50 Min. + Wartezeit



leicht



2 Portionen

### Eiweiss-power

Ein hoher Proteinanteil im Essen kann der Figur guttun. Warum das so ist, wo viel Eiweiß drin steckt und welche Unterschiede es bei Proteinpulver gibt, erfahrt ihr hier:

#### SUPER SATTMACHER

Eiweiß wird nur langsam verdaut, was den Blutzuckerspiegel stabil hält und Heißhunger stoppt. Zudem ist die Verdauung von Eiweiß aufwendig für den Körper und regt so den Stoffwechsel an: Ein Teil der aufgenommenen Energie wird gleich wieder verbrannt. Neuere Studien zeigen außerdem, dass Eiweiß die Produktion von Sättigungshormonen anregt – wir fühlen uns schneller satt.

#### NATÜRLICHE EIWEISSBOMBEN

Reich am Super-Nährstoff sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte. Pflanzenprotein steckt vor allem in Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Vollkorngetreide.

#### POWER IN PULVERFORM

Mit Proteinpulver lassen sich Speisen unkompliziert mit Extra-Eiweiß anreichern. Es gibt verschiedene Sorten: Whey-Protein aus Molke kann der Körper sehr gut ausnutzen – super für den Muskelaufbau. Casein-Protein aus Milcheiweiß sättigt gut und lange – ideal zum Abnehmen. Mehrkomponenten-Proteine, meist ein Mix aus Whey-Protein und Casein, sind für alle Zwecke geeignet. Pflanzliche Proteinpulver, z. B. aus Erbsen, Soja, Hanf, sind ideal für Veganer und alle, die Milchprodukte nicht vertragen.

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Mangofruchtfleisch (frisch oder TK, aufgetaut)
<input type="checkbox"/>		Saft einer ½ Limette
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Agavendicksaft (optional)
<input type="checkbox"/>	<b>600 g</b>	Milch (1,5 % Fett)
<input type="checkbox"/>	<b>180 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>150 g</b>	Milchreis
<input type="checkbox"/>	<b>2 TL</b>	Back-Kakao
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Zimt
<input type="checkbox"/>	<b>60 g</b>	Proteinpulver (Schoko)
<input type="checkbox"/>		Nach Belieben Minzeblättchen für die Deko

## Zubereitung

1. Mango mit Limettensaft und Agavendicksaft in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 7 pürieren. Umfüllen. Mixtopf spülen.
2. Milch, Wasser, Milchreis, Kakao und Zimt in den Mixtopf geben und 30 Min./90 °C/Linkslauf/Stufe 1 aufkochen, dabei den Messbecher schräg auflegen.
3. Proteinpulver hinzugeben und mit dem Spatel gut verrühren. Weitere 8 Min./90 °C/Linkslauf/Stufe 1 weiter kochen. In eine Schüssel umfüllen und abgedeckt etwas quellen lassen. Dann in Schraubgläser umfüllen und mit dem Mangomus und nach Belieben Minzeblättchen toppen.

Hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

## Nährwertangaben

kcal: pro Portion ca. 610 kcal, 43 g E, 7 g F, 99 g KH