Das große One-Pot-High-Protein-Kochbuch

120 einfache eiweißreiche Rezepte aus nur einem Topf – schnell gekocht, sättigend & alltagstauglich | Mit Frühstück, Pasta, Desserts & mehr



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

Grundlagen – One-Pot High Protein einfach erklärt 8

Was bedeutet One-Pot? 8
Warum eiweißreiche Mahlzeiten sinnvoll sind 9
Wie viel Protein braucht eine Mahlzeit? 9
Die besten Proteinquellen für One-Pot-Gerichte 10
Gemüse, Hülsenfrüchte und sättigende Beilagen 11
Flüssigkeitsmenge richtig einschätzen 11
Gewürze und Kräuter für mehr Geschmack 11
One-Pot-Gerichte richtig vorbereiten 12
Konsistenz retten: zu flüssig oder zu trocken 12
Aufbewahren, einfrieren und wieder aufwärmen 13

Teil 1 – Proteinreiches Frühstück | Rezepte 1–10 14

1. Apfel-Zimt-Protein-Porridge 15
2. Beeren-Skyr-Hafer-Topf 16
3. Banane-Erdnuss-Porridge 17
4. Mango-Cashew-Dinkelflocken-Topf mit Quark 18
5. Protein-Milchreis mit Mango und Moringa 19
6. Herzhaftes Frühstück mit Ei und Kartoffeln 20
7. Spinat-Feta-Eier-Topf 21
8. Tomaten-Ei-Pfanne mit Hüttenkäse 22
9. Frühstücks-Quinoa mit Apfel 23
10. Vanille-Hafer-Topf mit Skyr 24

Teil 2 – Pasta & Nudeln | Rezepte 11–25 25

11. Cremige Hähnchen-Spinat-Pasta 26
12. Tomaten-Mozzarella-Protein-Pasta 27
13. Linsen-Bolognese aus einem Topf 28
14. Sardinen-Tomaten-Pasta 29
15. Brokkoli-Hähnchen-Pasta 30
16. Paprika-Frischkäse-Pasta 31
17. Zucchini-Feta-Pasta 32
18. Pilz-Hähnchen-Nudeln 33
19. Erbsen-Puten-Pasta 34
20. Mediterrane Kichererbsen-Pasta 35
21. Puten-Pesto-Pasta 36
22. Tomaten-Linsen-Penne 37
23. Spinat-Ricotta-Nudeln 38
24. Cremige Bohnen-Pasta 39
25. Gemüse-Hüttenkäse-Pasta 40

Teil 3 – Reisgerichte | Rezepte 26–38 41

26. Hähnchen-Paprika-Reis 42
27. Puten-Gemüse-Reis 43
28. Mediterraner Bohnenreis 44

29. Tomaten-Linsen-Reis ... 45
30. Brokkoli-Hähnchen-Reis ... 46
31. Curry-Kichererbsen-Erdnuss-Reis ... 47
32. Spinat-Feta-Reis ... 48
33. Thunfisch-Erbsen-Reis ... 49
34. Pilz-Puten-Reis ... 50
35. Paprika-Hack-Reis ... 51
36. Zucchini-Kichererbsen-Reis ... 52
37. Cremiger Protein-Reis mit Hüttenkäse ... 53
38. Mediterraner Gemüse-Reis mit weißen Bohnen ... 54

Teil 4 – Kartoffeln & Süßkartoffeln | Rezepte 39–50 ... 55

39. Kartoffel-Hähnchen-Topf ... 56
40. Kartoffel-Spinat-Eintopf mit Ei ... 57
41. Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry ... 58
42. Kartoffel-Bohnen-Topf ... 59
43. Puten-Kartoffel-Pfanne ... 60
44. Brokkoli-Kartoffel-Topf mit Hüttenkäse ... 61
45. Süßkartoffel-Linsen-Topf ... 62
46. Kartoffel-Thunfisch-Pfanne ... 63
47. Paprika-Kartoffel-Topf mit Ei ... 64
48. Cremiger Kartoffel-Erbsen-Topf ... 65
49. Mediterraner Kartoffel-Bohnen-Topf ... 66
50. Süßkartoffel-Hähnchen-Topf ... 67

Teil 5 – Bowls aus einem Topf | Rezepte 51–60 ... 68

51. Tex-Mex-Protein-Bowl ... 69
52. Mediterrane Hähnchen-Bowl ... 70
53. Linsen-Feta-Bowl ... 71
54. Kichererbsen-Spinat-Bowl ... 72
55. Reis-Hähnchen-Bowl ... 73
56. Quinoa-Bohnen-Bowl ... 74
57. Thunfisch-Reis-Bowl ... 75
58. Puten-Gemüse-Bowl ... 76
59. Süßkartoffel-Linsen-Bowl ... 77
60. Brokkoli-Hüttenkäse-Bowl ... 78

Teil 6 – Vegetarische High-Protein-Gerichte | Rezepte 61–75 ... 79

61. Linsen-Tomaten-Topf ... 80
62. Kichererbsen-Spinat-Curry ... 81
63. Weiße-Bohnen-Gemüse-Topf ... 82
64. Tofu-Brokkoli-Reis ... 83
65. Linsen-Paprika-Pfanne ... 84
66. Kichererbsen-Zucchini-Topf ... 85
67. Bohnen-Feta-Topf ... 86
68. Tofu-Erdnuss-Gemüse-Topf ... 87
69. Quinoa-Linsen-Pfanne ... 88
70. Gemüse-Eier-Topf ... 89
71. Spinat-Hüttenkäse-Pfanne ... 90
72. Tomaten-Tofu-Reis ... 91
73. Brokkoli-Kichererbsen-Seidentofu-Curry ... 92

74. Bohnen-Mais-Tex-Mex-Topf 93
75. Cremiger Kürbis-Karotte-Sellerie-Linsen-Topf 94

Teil 7 – Geflügel | Rezepte 76–90 95

76. Hähnchen-Tomaten-Topf 96
77. Hähnchen-Curry mit Gemüse 97
78. Puten-Paprika-Pfanne mit Kidneybohnen 98
79. Hähnchen-Brokkoli-Topf 99
80. Puten-Spinat-Reis 100
81. Mediterranes Hähnchen mit weißen Bohnen 101
82. Hähnchen-Zucchinispaghetti-Pfanne 102
83. Puten-Linsen-Pastinaken-Topf 103
84. Hähnchen-Erbsen-Reis 104
85. Paprika-Puten-Gulasch 105
86. Hähnchen-Kichererbsen-Curry 106
87. Puten-Kartoffel-Topf 107
88. Tomaten-Enten-Pasta 108
89. Brokkoli-Puten-Pfanne 109
90. Hähnchen-Quinoa-Topf 110

Teil 8 – Fisch & Meeresfrüchte | Rezepte 91–100 111

91. Lachs-Spinat-Reis 112
92. Thunfisch-Tomaten-Pasta 113
93. Kabeljau-Gemüse-Topf 114
94. Thunfischsteak-Wirsing-Pfanne 115
95. Thunfisch-Bohnen-Topf 116
96. Garnelen-Tomaten-Reis 117
97. Lachs-Kartoffel-Topf 118
98. Mediterraner Fisch-Bohnen-Topf 119
99. Garnelen-Grünkohl-Pasta 120
100. Mediterraner Garnelen-Quinoa-Topf 121

Teil 9 – Suppen & Eintöpfe | Rezepte 101–110 122

101. Linsen-Gemüse-Suppe 123
102. Kalb-Bohnen-Eintopf 124
103. Kichererbsen-Tomaten-Suppe 125
104. Kartoffel-Lamm-Eintopf mit Rosenkohl 126
105. Weiße-Bohnen-Mangold-Suppe 127
106. Brokkoli-Hüttenkäse-Suppe 128
107. Tomaten-Linsen-Petersilienwurzel-Eintopf 129
108. Hähnchen-Gemüse-Suppe 130
109. Süßkartoffel-Kichererbsen-Putenbrust-Suppe 131
110. Bohnen-Paprika-Eintopf 132

Teil 10 – Süße One-Pot-Gerichte & Desserts | Rezepte 111–120 133

111. Protein-Milchreis mit Zimt 134
112. Schoko-Bananen-Porridge 135
113. Apfel-Zimt-Quark-Topf 136
114. Birnen-Mohn-Grießtopf mit Skyr 137
115. Schoko-Kirsch-Protein-Porridge 138
116. Banane-Pistazien-Hirse-Dessert 139

117. Apfel-Beeren-Milchreis....140
118. Vanille-Quinoa mit Beeren....141
119. Schoko-Hafer-Quitten-Topf mit Skyr....142
120. Zimt-Pflaumen-Protein-Porridge....143

Bonus – Noch einfacher durch die Woche....144

7-Tage-One-Pot-High-Protein-Plan....144
14-Tage-One-Pot-Plan....144
Einkaufsliste für Woche 1....145
Einkaufsliste für Woche 2....146
Die besten Proteinquellen im Überblick....148
Proteinmenge pro Portion einfach einschätzen....149
One-Pot-Grundformel....149
Flüssigkeitsmengen für Reis, Pasta und Getreide....151
Zutaten einfach austauschen....151
20 schnelle Protein-Booster....152
Vorratsliste für die One-Pot-Küche....153
Reste clever verwerten....154
Meal-Prep mit One-Pot-Gerichten....154

Schlusswort....156

Vorwort

High Protein, wenig Abwasch und unkompliziert durch den Alltag

Eiweißreich zu essen muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein. Du brauchst keine lange Zutatenliste, keine fünf Pfannen auf dem Herd und auch keinen halben Nachmittag in der Küche. Oft reicht ein einziger Topf, um eine sättigende, abwechslungsreiche und proteinreiche Mahlzeit auf den Tisch zu bringen.



Genau darum geht es in diesem Buch.

One-Pot-Gerichte verbinden einfache Zubereitung mit wenig Abwasch und maximaler Alltagstauglichkeit. Pasta, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Proteinquellen garen gemeinsam und verbinden sich dabei zu einem aromatischen Gericht. Das spart nicht nur Geschirr, sondern häufig auch Zeit und Planung.

High Protein bedeutet dabei nicht, jede Mahlzeit mit Proteinpulver anzureichern oder ausschließlich Fleisch zu essen. Eiweiß steckt in vielen ganz normalen Lebensmitteln: beispielsweise in Eiern, Skyr, Hüttenkäse, Hülsenfrüchten, Tofu, Fisch, Hähnchen, Pute oder Käse.

In den kommenden Rezepten findest du deshalb ganz unterschiedliche Proteinquellen und Gerichte für verschiedene Situationen – vom warmen Frühstück über schnelle Pasta und Bowls bis zu herzhaften Hauptgerichten und süßen Mahlzeiten.

Das Prinzip bleibt dabei immer ähnlich:

Proteinquelle + Gemüse + sättigende Beilage + Flüssigkeit + Gewürze = unkompliziertes One-Pot-Gericht.

Du musst dafür kein Küchenprofi sein. Viele Rezepte lassen sich außerdem flexibel anpassen. Hast du keinen Brokkoli zu Hause, funktioniert vielleicht Zucchini. Statt weißen Bohnen können Kichererbsen passen und Reis lässt sich bei manchen Gerichten durch Quinoa oder eine andere sättigende Beilage ersetzen.

Dieses Buch soll dir zeigen, wie einfach proteinreiche Küche sein kann, wenn du sie nicht unnötig kompliziert machst.

Ein Topf, ein paar gute Zutaten und eine Mahlzeit, die dich satt und zufrieden durch den Alltag begleitet.

Grundlagen – One-Pot High Protein einfach erklärt

Was bedeutet One-Pot?

„One Pot“ bedeutet wörtlich **„ein Topf“**.

Bei einem klassischen One-Pot-Gericht werden möglichst viele oder sogar alle Zutaten gemeinsam in einem einzigen Topf gegart. Statt beispielsweise Nudeln separat zu kochen, Gemüse in einer Pfanne anzubraten und anschließend eine Sauce zuzubereiten, entsteht das gesamte Gericht Schritt für Schritt im selben Kochgefäß.

Das kann ein normaler Kochtopf, ein großer Schmortopf oder eine tiefe Pfanne mit ausreichend Fassungsvermögen sein.



Der große Vorteil liegt auf der Hand:

- weniger Abwasch
- weniger Küchengeräte
- einfache Zubereitung
- gut planbare Kochzeiten
- Zutaten können ihre Aromen miteinander verbinden

Ein echtes One-Pot-Gericht sollte möglichst ohne zusätzliches Kochen in einem zweiten Topf auskommen.

Kleine Vorbereitungsschritte wie Gemüse schneiden, Zutaten abwiegen oder eine Dose Bohnen abgießen gehören natürlich trotzdem dazu.

Warum eiweißreiche Mahlzeiten sinnvoll sind

Eiweiß – auch Protein genannt – gehört neben Kohlenhydraten und Fett zu den drei Hauptnährstoffen unserer Ernährung.

Protein liefert dem Körper Aminosäuren, die unter anderem für den Aufbau und Erhalt von Körpergewebe benötigt werden. Dazu gehören beispielsweise Muskeln.

Eiweißreiche Lebensmittel können außerdem dabei helfen, Mahlzeiten sättigender zu gestalten. Besonders praktisch ist deshalb die Kombination aus einer Proteinquelle, Gemüse und einer sättigenden Beilage.

Eine ausgewogene Mahlzeit könnte beispielsweise enthalten:

Hähnchen + Brokkoli + Reis

oder vegetarisch:

Linsen + Tomaten + Quinoa

Auch mehrere kleinere Proteinquellen können miteinander kombiniert werden. Bohnen mit Hüttenkäse oder Linsen mit Feta liefern beispielsweise Protein aus unterschiedlichen Lebensmitteln.

Wichtig ist dabei nicht, möglichst große Mengen Protein zu essen, sondern Protein sinnvoll über den Tag zu verteilen.

Wie viel Protein braucht eine Mahlzeit?

Der persönliche Proteinbedarf ist individuell und hängt unter anderem von Körpergewicht, Alter, Aktivität und Ernährung ab.

Für gesunde Erwachsene nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Referenzwert für Erwachsene von 19 bis unter 65 Jahren **0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag**. Ab 65 Jahren liegt der Schätzwert höher.

Für ein Kochbuch ist deshalb eine feste Proteinmenge pro Person nicht für jeden gleichermaßen passend.

Als praktische Orientierung können Hauptmahlzeiten jedoch so zusammengestellt werden, dass sie eine deutliche Proteinquelle enthalten.

Typische proteinreiche Bestandteile sind beispielsweise:

- Eier
- Skyr und Quark
- Hüttenkäse
- Naturjoghurt
- Hülsenfrüchte
- Tofu
- Hähnchen und Pute
- Fisch
- Käse
- Quinoa

Wer sportlich sehr aktiv ist oder einen individuell erhöhten Proteinbedarf hat, kann die Mengen entsprechend anpassen.

Die besten Proteinquellen für One-Pot-Gerichte

Nicht jede Proteinquelle verhält sich beim Kochen gleich. Einige Zutaten können von Beginn an mitgaren, andere sollten erst kurz vor Ende hinzugefügt werden.

Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind besonders praktisch für One-Pot-Gerichte.

Bereits gegarte Hülsenfrüchte aus Dose oder Glas müssen meist nur erwärmt werden. Getrocknete Linsen können je nach Sorte direkt im Gericht garen.

Besonders geeignet sind:

- rote Linsen
- Berglinsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- weiße Bohnen
- schwarze Bohnen

Eier

Eier lassen sich direkt über ein fertig gegartes Gericht schlagen und anschließend mit geschlossenem Deckel stocken.

Sie passen besonders gut zu:

- Kartoffeln
- Tomatengerichten
- Spinat
- Reis
- Bohnen

Hüttenkäse, Skyr und Quark

Diese Zutaten eignen sich vor allem für cremige Gerichte.

Hüttenkäse kann häufig direkt eingerührt werden. Skyr und Quark sollten möglichst bei niedriger Temperatur oder erst nach dem Kochen untergemischt werden, damit die Konsistenz angenehm bleibt.

Tofu

Tofu nimmt Gewürze und Saucen gut auf und eignet sich für Gemüse-, Curry- und Reisgerichte.

Naturtofu kann gewürfelt und direkt mitgegart werden. Für mehr Röstaromen kann er zunächst kurz im Topf angebraten werden.

Hähnchen und Pute

Mageres Geflügel ist unkompliziert und lässt sich mit vielen Zutaten kombinieren.

Klein geschnittenes Fleisch gart schneller und gleichmäßiger als große Stücke.

Fisch

Fisch benötigt meist deutlich weniger Garzeit als Reis, Kartoffeln oder Pasta.

Deshalb sollte er häufig erst gegen Ende der Kochzeit hinzugegeben werden.

Gemüse, Hülsenfrüchte und sättigende Beilagen

Ein gutes One-Pot-Gericht besteht nicht nur aus einer Proteinquelle.

Gemüse sorgt für Volumen, Geschmack und Abwechslung. Besonders unkompliziert sind beispielsweise:

- Paprika
- Zucchini
- Brokkoli
- Spinat
- Tomaten
- Karotten
- Erbsen
- Pilze
- Aubergine

Dazu kommt eine sättigende Komponente.

Geeignet sind unter anderem:

- Reis
- Nudeln
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Quinoa
- Bulgur
- Haferflocken

Hülsenfrüchte können dabei gleich zwei Aufgaben übernehmen: Sie liefern sowohl Kohlenhydrate als auch Protein und machen viele Gerichte besonders sättigend.

Flüssigkeitsmenge richtig einschätzen

Die richtige Menge Flüssigkeit gehört zu den wichtigsten Grundlagen der One-Pot-Küche.

Zu wenig Flüssigkeit kann dazu führen, dass Reis oder Nudeln nicht richtig gar werden oder am Topfboden ansetzen.

Zu viel Flüssigkeit macht das Gericht dagegen schnell suppig.

Wie viel benötigt wird, hängt von den verwendeten Zutaten ab.

Pasta und Reis nehmen während des Garens viel Flüssigkeit auf. Gemüse wie Zucchini, Pilze oder Tomaten geben dagegen selbst Flüssigkeit ab.

Deshalb gilt:

> **Lieber zunächst etwas weniger Flüssigkeit verwenden und bei Bedarf nachgießen.**

Geeignete Flüssigkeiten sind beispielsweise:

- Wasser
- Gemüsebrühe
- Hühnerbrühe
- Milch
- Kokosmilch
- passierte Tomaten

Auch die Hitze spielt eine Rolle. Bei starkem Kochen verdampft Flüssigkeit schneller als bei sanftem Köcheln.

Gewürze und Kräuter für mehr Geschmack

One-Pot-Gerichte leben davon, dass die Zutaten gemeinsam garen und ihre Aromen miteinander verbinden.

Deshalb können bereits wenige Gewürze einen großen Unterschied machen.

Für mediterrane Gerichte eignen sich beispielsweise:

- Oregano
- Basilikum
- Thymian
- Rosmarin
- Knoblauch
- Paprikapulver

Für Currys und orientalisch inspirierte Gerichte passen:

- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Curry
- Koriander
- Ingwer
- Chili

Auch Zitronensaft, Limettensaft oder frische Kräuter können einem fertigen Gericht zusätzliche Frische geben.

Salz solltest du besonders bei Brühe, Käse oder anderen bereits salzigen Zutaten vorsichtig dosieren und lieber am Ende abschmecken.

One-Pot-Gerichte richtig vorbereiten

Auch wenn One-Pot-Küche unkompliziert ist, hilft ein wenig Vorbereitung.

Bevor du mit dem Kochen beginnst:

1. Lies das Rezept einmal vollständig durch.
2. Stelle alle Zutaten bereit.
3. Wasche und schneide Gemüse.
4. Lass Bohnen oder Kichererbsen abtropfen.
5. Miss Reis, Nudeln und Flüssigkeit ab.
6. Schneide Fleisch oder Tofu möglichst gleichmäßig.

Zutaten mit langer Garzeit kommen zuerst in den Topf.

Schnell garende Zutaten wie Spinat, Fisch oder frische Kräuter werden dagegen meist erst später hinzugefügt.

So bleibt Gemüse bissfest und empfindliche Zutaten werden nicht trocken oder matschig.

Konsistenz retten: zu flüssig oder zu trocken

Auch bei einem guten Rezept können Herd, Topfgröße und Zutaten dafür sorgen, dass die Flüssigkeitsmenge leicht variiert.

Das Gericht ist zu flüssig

Lass es einige Minuten ohne Deckel weiterköcheln.

Dadurch kann überschüssige Flüssigkeit verdampfen.

Zusätzlich können je nach Rezept folgende Zutaten für mehr Cremigkeit sorgen:

- Hüttenkäse
- Frischkäse
- geriebener Käse
- zerdrückte Bohnen
- etwas Quark oder Skyr nach dem Kochen

Das Gericht ist zu trocken

Gib nach und nach etwas Flüssigkeit hinzu.

Am besten eignen sich kleine Mengen Wasser oder Brühe.

Bei cremigen Gerichten können auch Milch oder eine pflanzliche Alternative verwendet werden.

Wichtig ist, nicht sofort zu viel nachzugießen.

Aufbewahren, einfrieren und wieder aufwärmen

Viele One-Pot-Gerichte eignen sich gut zum Vorbereiten.

Lass Reste nach dem Essen möglichst rasch abkühlen und bewahre sie anschließend abgedeckt im Kühlschrank auf.

Je nach Zutaten können viele Gerichte am nächsten oder übernächsten Tag erneut erwärmt werden. Besonders geeignet sind beispielsweise:

- Linsengerichte
- Bohnen-Eintöpfe
- Currys
- Reisgerichte
- Kartoffelgerichte

Beim Aufwärmen können Pasta und Reis etwas trockener geworden sein. Ein kleiner Schuss Wasser oder Brühe hilft, die gewünschte Konsistenz wiederherzustellen.

Gerichte mit Fisch, Ei oder empfindlichen Milchprodukten solltest du besonders sorgfältig kühlen und vollständig durcherhitzen.

Viele Eintöpfe, Currys und Hülsenfruchtgerichte lassen sich außerdem portionsweise einfrieren.

Pasta, Kartoffeln und manche Milchprodukte können nach dem Auftauen allerdings ihre Konsistenz verändern.

Deshalb gilt auch beim Einfrieren: Nicht jedes One-Pot-Gericht eignet sich gleich gut.

Am praktischsten ist es, Portionen einzeln einzufrieren und mit Gericht und Datum zu beschriften.

Teil 1 – Proteinreiches Frühstück | Rezepte 1–10

1. Apfel-Zimt-Protein-Porridge

Für 2 Portionen **Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten



Zutaten

- 100 g zarte Haferflocken
- 1 großer Apfel
- 300 ml Milch
- 150 ml Wasser
- 200 g Skyr
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, entkernen und klein würfeln.
2. Haferflocken, Apfelstücke, Milch, Wasser, Zimt und Salz in einen Topf geben.
3. Alles aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
4. Den Topf vom Herd nehmen und 2 Minuten abkühlen lassen.
5. Skyr und Mandelmus unterrühren.
6. Nach Wunsch mit Honig oder Ahornsirup abschmecken und auf zwei Schalen verteilen.

Protein-Tipp: Für noch mehr Eiweiß 2 EL gehackte Mandeln oder einen zusätzlichen Löffel Skyr darübergeben.

Nährwerte pro Portion (ca.)

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
ca. 423 kcal	ca. 24,7 g	ca. 54,4 g	ca. 10,3 g	ca. 7,9 g

2. Beeren-Skyr-Hafer-Topf

Für 2 Portionen **Zubereitungszeit:** ca. 12 Minuten



Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 250 g gemischte Beeren, frisch oder tiefgekühlt
- 300 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 250 g Skyr
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Chiasamen
- 1–2 TL Honig
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Haferflocken, Beeren, Milch, Wasser, Chiasamen und Salz in einen Topf geben.
2. Aufkochen und anschließend 5–7 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
3. Dabei regelmäßig umrühren, bis die Haferflocken weich und die Beeren leicht zerfallen sind.
4. Den Topf vom Herd nehmen.
5. Vanilleextrakt und Skyr unterrühren.
6. Nach Geschmack mit Honig süßen und direkt servieren.

One-Pot-Tipp: Tiefgekühlte Beeren können direkt in den Topf gegeben werden. Die Kochzeit verlängert sich dann um etwa 2 Minuten.

Nährwerte pro Portion (ca.)

Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
ca. 437 kcal	ca. 27,9 g	ca. 56,5 g	ca. 8,5 g	ca. 12,7 g