

## Frühstück für den Muskelaufbau

### Zutaten:

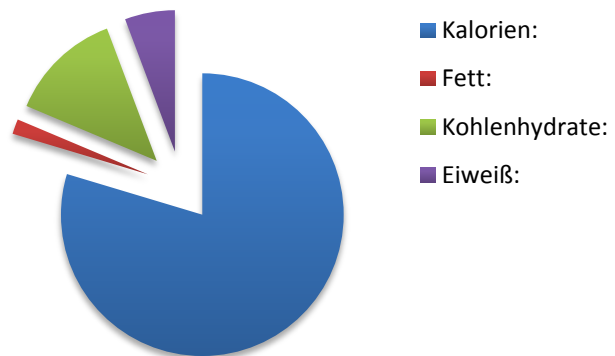
- 250 g Haferflocken
- 200 ml Milch 1,5% Fett
- 50g Whey-Protein (Geschmack deiner Wahl)
- 1 Banane

### Zubereitung:

Die 250 g Haferflocken in den Mixer geben und gut durchmischen, so dass die Haferflocken pulvrig sind. Die Banane in kleine Scheiben schneiden und zusammen mit der Milch und dem Whey-Protein in den Mixer geben. Zum Schluss alles gut durchmischen, in ein Glas schütten und trinken.

### Nährwerte:

Kalorien:	1130,0 kcal
Fett:	24,2 g
Kohlenhydrate:	183,4 g
Eiweiß:	81,3g



Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachmachen!  
Auf einen guten Muskelaufbau!

Euer Simon von [bodybuildingrezepte.de](http://bodybuildingrezepte.de)