

Fitness-Drinks

mit Köllnflocken Instant



Köln bringt Kraft ins Spiel.

Wer sich sportlich fit hält, der braucht eine darauf abgestimmte, abwechslungsreiche Ernährung. Wir haben auf den folgenden Seiten ein paar leckere, kraftspendende Fitnessrezepte und Ernährungstipps zusammengestellt, die jedem Sporttreibenden mehr Abwechslung auf den Speiseplan bringt.

Köln wünscht guten Appetit und viel Spaß beim Sport.



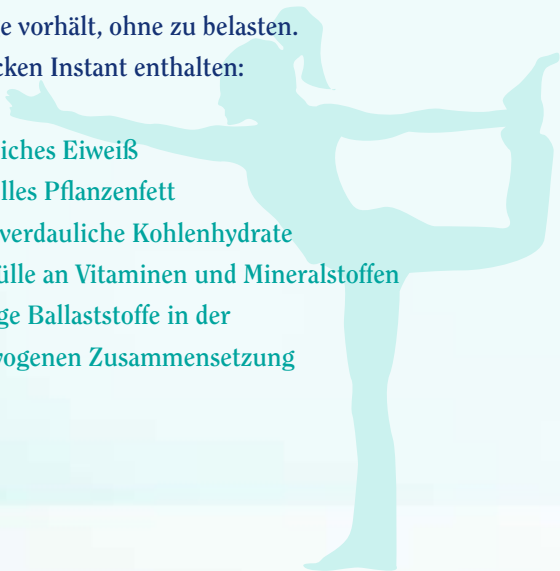
Köllnflocken Instant

Glas für Glas die pure Energie.

Energie-Drinks mit Köllnflocken Instant sind schnell zubereitet. 2 – 3 Esslöffel Köllnflocken Instant mit Saft, kalter oder warmer Milch auffüllen – umrühren – fertig. Köllnflocken Instant sind als Hafer-Vollkorn-Erzeugnis eine Konzentratnahrung, die gut schmeckt und lange vorhält, ohne zu belasten.

Köllnflocken Instant enthalten:

- Pflanzliches Eiweiß
- Wertvolles Pflanzenfett
- Leicht verdauliche Kohlenhydrate
- Eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen
- Wichtige Ballaststoffe in der ausgewogenen Zusammensetzung



Schnelle Rezepte

Ob süß, pikant oder mit Milch – Konzentratgetränke mit Kölnflocken Instant sind die ideale Zwischenmahlzeit für Aktive. Einfach probieren:

Instant „Orange“

2 bis 3 Esslöffel Kölnflocken Instant mit 200 ml Orangensaft und 2 Teelöffeln Traubenzucker verrühren

Instant „A Plus“

2 bis 3 Esslöffel Kölnflocken Instant mit 200 ml Karottensaft und 1 Esslöffel Honig mixen

Instant „Pikant“

2 bis 3 Esslöffel Kölnflocken Instant mit 200 ml Tomatensaft und einem Spritzer Zitrone verrühren

Instant „Banane“

2 bis 3 Esslöffel Kölnflocken Instant mit 200 ml Milch, 1/2 Banane und 1 Teelöffel Sanddornsaft verquirlen

Instant „Schoko“

2 bis 3 Esslöffel Kölnflocken Instant mit 200 ml Milch und 2 Teelöffeln Kakao (Getränkpulver) mixen



Galaxis-Drink



Zutaten für 2 Gläser: 50 ml roter Traubensaft, 50 ml Aprikosensaft, 100 g Himbeeren, 200 g Kefir, 200 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Köllnflocken Instant, 2 EL Honig

Zubereitung: Trauben- und Aprikosensaft jeweils getrennt in einen Eiskugelbeutel füllen und ca. 4 Stunden gefrieren. Himbeeren verlesen und zusammen mit Kefir, Joghurt, Köllnflocken Instant sowie Honig pürieren. In Gläser füllen, die farbigen Eiskugeln aus den Beuteln lösen und ebenfalls in die Gläser verteilen.

Nährwerte: 9 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 6 g Fett, 238 kcal / 1.004 kJ (pro Glas) **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Pfirsich-Vanille-Milch



Zutaten für 2 Gläser: 300 ml Vollmilch, 1 Pfirsich, 1 Päck. Bourbon-Vanillezucker, 4 EL Köllnflocken Instant

Zubereitung: Milch in Mixer geben, Pfirsiche klein schneiden und zusammen mit dem Vanillezucker hinzufügen. Pfirsich-Vanille-Milch auf der höchsten Einschaltstufe des Küchengerätes durchmischen. Köllnflocken Instant einrühren, Pfirsich-Vanille-Milch in Gläser füllen und servieren.

Nährwerte: 7 g Eiweiß, 25 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 6 g Fett, 182 kcal / 766 kJ (pro Glas) **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Erdbeermilch-Mix



Zutaten für 4 Gläser: 250 g Erdbeeren, 1/2 l Dickmilch, 1/2 l Vollmilch, 3 EL Zucker, 4 geh. EL Kölnflocken Instant

Zubereitung: Erdbeeren waschen, entstielen und pürieren. Dickmilch sowie Milch dazugeben und verrühren. Mit Zucker abschmecken. Zum Schluss Kölnflocken Instant einrühren. Erdbeermilchmix in Gläser füllen und gut gekühlt servieren.

Nährwerte: 10 g Eiweiß, 29 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 9 g Fett, 237 kcal / 996 kJ (pro Glas) **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Morgensonne



Zutaten für 4 Gläser: 1 Mango, 10 EL Kölnflocken Instant, 250 ml Buttermilch, 250 ml Multivitamin Mehrfruchtsaft

Zubereitung: Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch pürieren. Kölnflocken Instant, Buttermilch sowie Saft dazugeben, alles im Mixer aufschlagen und in Gläsern servieren.

Nährwerte: 5 g Eiweiß, 23 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 2 g Fett, 130 kcal / 550 kJ (pro Glas) **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Heidelbeermix



Zutaten für 2 Gläser: 300 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgefroren), 1/4 l Milch (1,5 %), Spritzer Zitronensaft, 1 TL Honig, 6 EL Köllnflocken Instant

Zubereitung: Heidelbeeren verlesen, waschen oder auftauen. Mit Milch und Zitronensaft im Mixer pürieren. Je 3 EL Köllnflocken Instant in ein Glas geben, Heidelbeermilch darüber gießen, umrühren und gut gekühlt servieren.

Nährwerte: 8 g Eiweiß, 32 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 4 g Fett, 196 kcal / 828 kJ (pro Glas) **Zubereitungszeit:** 15 Min.

Himbeer-Smoothie



Zutaten für 4 Gläser: 150 g Joghurt, 8 EL Köllnflocken Instant, 300 g Himbeeren (tiefgefroren), 50 g brauner Zucker, 750 ml Vollmilch, frische Minze

Zubereitung: Alle Zutaten im Mixer gut verquirlen und nach Belieben mit frischen Minzeblättchen servieren.

Nährwerte: 10 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 9 g Fett, 257 kcal / 1.081 kJ (pro Glas) **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Vollkorn-Shake



Zutaten für 4 Gläser: 2 große Bananen, 0,4 l Karottensaft, 0,2 l Orangensaft, Saft einer Zitrone, 6 EL Köllnflocken Instant, 2 EL Honig

Zubereitung: Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit dem Karotten-, Orangen- sowie Zitronensaft pürieren. Köllnflocken Instant einrühren und mit Honig süßen. Gut gekühlt servieren.

Nährwerte: 4 g Eiweiß, 45 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 9 g Fett, 277 kcal / 1.166 kJ (pro Glas) **Zubereitungszeit:** 10 Min.

Guten Appetit

Wie auch immer man sich fit hält, Kölln unterstützt ernährungsbewusste, sportliche Menschen. Mit unserem ausgewogenen Sortiment an Hafer-Erzeugnissen und leckeren, abwechslungsreichen Rezepten helfen wir, den Speiseplan geschmackvoll zu erweitern.

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter

www.koelln.de

Köllnflocken Instant finden Sie im Müsli-Regal bei den Köllnflocken.

