Protein Porridge, mit Weizenkeimen & pflanzlichen Proteinpulvern, über 30 % Proteingehalt, vegan

Proteinporridge mit über 30% Eiweiß – naturbelassen – ohne zugesetzten Zucker – ballaststoffreich – vegan

Topfruits Protein Porridge vereint ausgewählte pflanzliche Zutaten zu einer vollwertigen und besonders eiweißreichen Mahlzeit: Vollkorn-Mandelmehl, Erbsen-, Sonnenblumen- und Reisproteinpulver, Weizenkeime, Haferflocken, Haferkleie, Chiasamen, Sonnenblumenlecithin und Inulin. Mit einem hohen Proteingehalt von über 30 % aus verschiedenen pflanzlichen Quellen, wertvollen Ballaststoffen und einem sehr niedrigen Zuckergehalt ist dieses Proteinporridge mit seinem mild-nussigen Geschmack die perfekte Grundlage für einen bewussten Lebensstil. Komplett ungesüßt, ohne Zusatzstoffe und reich an natürlichen Mikronährstoffen. Dank der Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweißquellen können Sie von einem vollständigen Aminosäuren-Spektrum profitieren. Weizenkeime liefern zudem wertvolles Vitamin E sowie Spermidin, während Haferkleie, Chiasamen und Inulin reichlich Ballaststoffe mit sich bringen. Unser Protein Porrige ist eine fertige Mischung zum Anrühren – perfekt für alle, bei denen es mal schnell gehen muss, die aber auf echten Genuss mit ernährungsphysiologischem Mehrwert nicht verzichten möchten.

Vorteile des Topfruits Protein Porridge auf einen Blick

- **Hoher Proteingehalt:** durch die Kombination von Mandelmehl, Erbsenprotein, Reisprotein und Sonnenblumenprotein.
- **Volles Aminosäurespektrum:** dank der verschiedenen pflanzlichen Eiweißquellen mit sich ergänzenden Aminoprofilen.
- **Reich an Ballaststoffen:** aus Haferkleie, Chiasamen und Inulin, für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.
- **Ungesüßt & ohne Zusatzstoffe:** ohne Zuckerzusatz, mit sehr geringem natürlichem Zuckergehalt und ohne künstliche Aromen oder Zusatzstoffe.

Besonderheiten unseres Protein Porridge

Das vegane Topfruits Protein Porridge bietet Ihnen mehr als nur ein klassisches Haferfrühstück. Mit Mandelvollkornmehl bringt es nicht nur wertvolle Proteine, sondern auch Mineralstoffe und einen angenehm nussigen Geschmack in Ihre Schüssel. Erbsen-, Reis- und Sonnenblumenprotein liefern zusammen ein **komplettes Aminosäurespektrum**, das dem Körper für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse zur Verfügung steht. Die enthaltenen Weizenkeime sind wahre Vitalstoffbomben – reich an natürlichem **Vitamin E,** das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt, und wertvollem **Spermidin**.
Darüber hinaus machen Haferflocken, Haferkleie und Chiasamen das Proteinporridge zu einem **ballaststoffreichen Frühstück**, das für eine gute Verdauungsfunktion sorgt. Abgerundet wird die Mischung durch Inulin, als natürliche Ballaststoffquelle, und Sonnenblumenlecithin, das gentechnikfrei gewonnen wird und nicht nur eine optimale Cremigkeit beim Anrühren schafft, sondern auch reich an **Phospholipiden** ist – wichtig für Nerven und Zellaufbau.
Diese ausgewählte Kombination macht unser veganes Protein Porridge zu einem rundum wertvollen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und zu einem eiweißreichen Frühstück.

Veganes Protein Porridge für Sportler in jedem Alter

Gerade wenn dem Körper durch sportliche Aktivität viel abverlangt wird, ist das vegane Protein Porridge ideal, um sich zu wappnen. **Proteine sind die Bausteine der Muskeln** und liefern zudem Energie für den Tag. Um alle körpereigenen Proteine bilden zu können, werden alle essenziellen Aminosäuren benötigt. Durch die Mischung verschiedener Eiweißquellen liefert das Topfruits Protein Porridge genau diese wertvollen Eiweiße.

Doch nicht nur Sportler profitieren. Allen Erwachsenen wird eine Proteinzufuhr von (mindestens) 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Ab 65 Jahren steigt der Bedarf sogar auf 1 Gramm pro Kilogramm an, denn Muskeln und somit auch Proteine werden mit steigendem Alter immer wichtiger für ein aktives und selbstbestimmtes Leben. Apropos steigendes Alter: **Spermidin kann die zelluläre „Autophagie“, einen Recyclingprozess der Zellen, aktivieren**. Wenn Sie das Thema gesundes Altern interessiert, dann sollten Sie sich Spermidin näher anschauen.

Eiweiß-Porridge – ohne zugesetzten Zucker

Das Topfruits Protein Porridge ist bewusst **ohne zugesetzten Zucker**. So bestimmten Sie selbst, ob Ihr Frühstück durch natürliche Süße wie Früchte etwas süßlich schmeckt oder nicht. Das Porridge ist zudem ohne künstliche Aromen und Co. Durch die einfache Zugabe von Kakao, Kokosraspeln, Früchten, Zimt, goldener Milch, Mandelmus etc. bestimmen Sie selbst und können je nach Lust und Laune variieren.

Verwendung des Topfruits Protein Porridge

Unsere verzehrfertige Protein Porridge Mischung lässt sich schnell und einfach zubereiten. Für ein **warmes Porridge** einfach **50 g Pulver mit 100-150 ml warmem Wasser oder Pflanzendrink** anrühren, kurz quellen lassen und genießen. Für Protein **Overnight Oats** verrühren Sie ebenfalls **50 g mit 120-150 ml kaltem Wasser oder Pflanzenmilch** und lassen alles im Kühlschrank über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen einfach umrühren und nach Wunsch weiter verfeinern. Gegebenenfalls können Sie noch weitere Flüssigkeit ergänzen. Selbstverständlich können Sie anschließend Ihre Mahlzeit noch individuell verfeinern. Mit frischen Früchten, Nüssen, Nussmus, Zimt oder etwas Kakao kombinieren – für Ihren ganz persönlichen Frühstücksgenuss.

Rezept mit Protein Porridge: Zoats (Zucchini Porridge) mit Kakao und Banane

Zutaten für 1 Portion

- ½ Zucchini (klein bis mittelgroß)
- ½ Banane oder 1 EL Bananenchips
- 50 g veganes Protein Porridge
- 100–150 ml Mandeldrink
- 1 Prise Zimt
- 1–2 TL Kakao (oder KakaoPLUS)

Zubereitung:

Zucchini raspeln. Mandeldrink erwärmen, von der Hitze nehmen und mit Protein Porridge, Zucchini, Zimt und Kakao verrühren. Abdecken und 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Banane in dünne Scheiben schneiden und anschließend auf dem Porridge anrichten.

Jetzt Protein Porridge kaufen & vollwertig in den Tag starten!

Unser Protein Porridge überzeugt durch seinen hohen Eiweißgehalt, reichlich Ballaststoffe und wertvolle Mikronährstoffe – perfekt für alle, die sich natürlich, bewusst und vital ernähren möchten. Probieren Sie es jetzt und genießen Sie ein Frühstück, das lange satt hält und zugleich pure Natürlichkeit bietet.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Protein Porridge

Zutaten: Vollkorn **Mandelmehl**, Erbsenproteinpulver, Sonnenblumenproteinpulver, Reisproteinpulver*, **Weizenkeime***, **Haferflocken***, **Haferkleie***, Chia*, Sonnenblumenlecithin, Inulin - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1830 kj
Brennwert kcal	438 kcal
Fett	23,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g
Kohlenhydrate	17,3 g
davon Zucker	2,1 g
Ballaststoffe	17,3 g
Eiweiß	33 g
Salz	0,6 g