

SCHRITT FÜR SCHRITT WERD' ICH FIT UND DAZU GIBT'S PROTEIN WAFFELN

*** Dieser Beitrag enthält Werbung*

SCHRITT FÜR SCHRITT WERD' ICH FIT... UND DAZU GIBT'S PROTEIN WAFFELN - KOOPERATION

Dem einen oder anderen wird es ja schon an den Rezepten aufgefallen sein - ich habe in den letzten Monaten meine Ernährung in vielen Punkten umgestellt um abzuspecken. Das war nach der Schwangerschaft dringend nötig und hätte vermutlich besser schon während der Elternzeit passieren sollen. Ist es aber nicht, stattdessen gab es viel Kuchen, Schoki und andere Leckereien. Das ich da einiges reduziert habe ist natürlich der wichtigste Schritt gewesen, aber betrachten wir es realistisch - ohne ein paar zusätzliche „echte“ Schritte ist das nur die halbe Miete. Also habe ich mich Anfang April in meine Laufschuhe gezwängt und bin mit gemütlichen 2km „joggen“ gestartet. Nach der Hälfte der Strecke war dann erstmal 20-30m gehen angesagt bevor es weitergehen konnte, aber schon nach wenigen Tagen konnte ich die 2km durchlaufen und die Strecke auf 4km ausdehnen. Man glaubt gar nicht wie schnell man besser wird, auch wenn man wie ich nur drei Mal pro Woche laufen geht - es wird wirklich immer leichter. Ich gehe eigentlich immer morgens laufen, vor dem Frühstück geht's los und danach bin ich dann ordentlich ausgepowert aber trotzdem voller Energie.

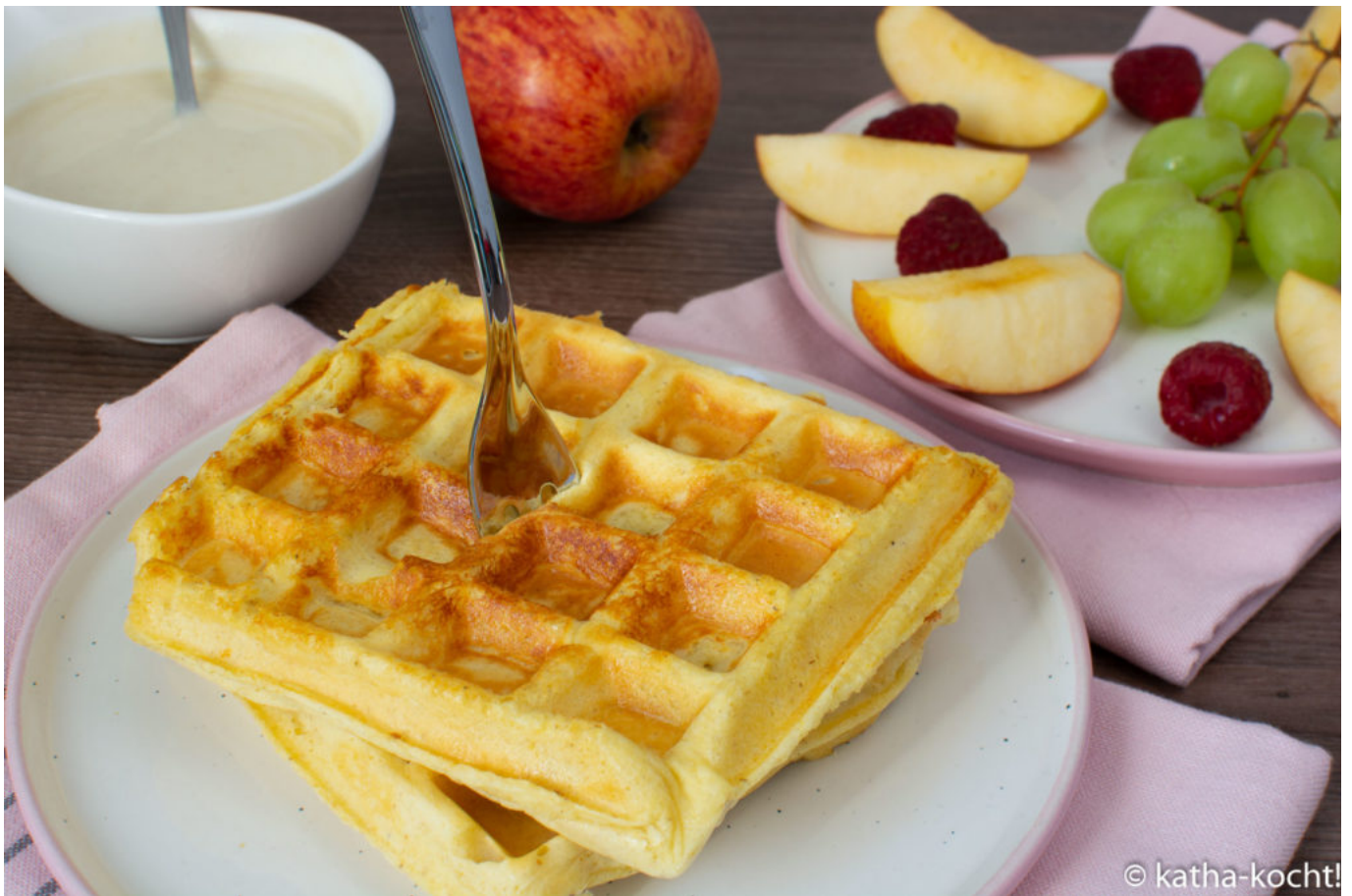
Ende Mai habe ich mich sogar getraut und mich für einen 5km Frauenlauf angemeldet. Der eine Kilometer mehr hat mich zwar vorher etwas nervös gemacht, aber da die Strecke deutlich ebener war als die Buckelpiste auf der ich sonst laufe hat es trotzdem ganz wunderbar geklappt.



Als ich dann gefragt wurde ob ich nicht Lust hätte den Onlineshop von ESN** mal genauer unter die Lupe zu nehmen war ich erst überrascht. Ich und Fitness? Schließlich bieten die doch Sportnahrung, Fitnessbekleidung und Nahrungsergänzungsmittel an – passt das überhaupt für mich? Beim ersten Klick auf die Seite sind mir dann aber die Protein Waffles ins Auge gesprungen – alles klar, das ist was für mich. Schließlich will ich ja nicht, dass mein Körper mir die (neu aufgebauten) Muskeln wegfrisst, die sollen doch mithelfen Kalorien zu verbrennen. Da kommt mir so eine extra Portion Eiweiß genau recht und nach kurzem stöbern sind auch noch ein paar Flavor Drops mit im elektronischen Warenkorbchen gelandet. Davon habe ich mittlerweile so viel gelesen, dass ich sie unbedingt mal selbst ausprobieren wollte um mir eine eigene Meinung zu bilden. Die sind übrigens ganz praktisch, weil man die Aromen von Süßkram ganz unkompliziert in Joghurt, Getränke oder ähnliches zaubern kann. Ich werde sie jetzt sicher nicht ständig benutzen, aber ab und an ist das schon ganz lustig. Neben so Sachen wie Pancakes, Waffeln und Pudding findet man übrigens auch jede Menge Superfood wie Chlorella-, Acai- oder Macapulver und auch Nüsse, Bananenchips, Kokoschips und anderen Knabberkram im Shop. Falls ihr, so wie ich, eigentlich überhaupt nicht so genau wisst was die Top-Sportler jetzt wofür essen, dann hilft die Unterteilung in „Muskelaufbau“, „Abnehmen“, „Ausdauer“ und „gesund ernähren“ auf jeden Fall weiter um einen guten Überblick zu bekommen.

Bei uns, oder genauer gesagt bei mir, gab es am letzten Wochenende nach der Laufrunde auf jeden Fall kurzerhand Protein Waffeln zum Frühstück, mit einem Klecks fettarmem Joghurt mit

Cheesecake Aroma und viel frischem Obst dazu. Da Der kleine Mann ja kein Ei darf habe ich für ihn und Bessere Hälfte nebenbei schnell Waffeln mit Apfelmus und ohne Ei gezaubert - das Obst haben wir aber alle fair geteilt.



Die Zubereitung ist dabei denkbar einfach, auch wenn selbst gemachte Waffeln natürlich auch nicht mehr Zeit in Anspruch nehmen. Man kann sich überlegen ob man die Waffeln mit Wasser oder Milch anrührt und ich habe mich für fettarme Milch entschieden. Wer sich jetzt denkt: „na wie will sie denn davon satt werden?“ dem sei gesagt, dass ich nur 1,5 Waffeln geschafft habe... weil die zwar die typische Waffelkonsistenz haben, aber super sättigend sind!

ZUTATEN FÜR 1 PERSON / 2 WAFFELN:

50g ESN Protein Waffles Pulver**

100ml fettarme Milch

Backtrennspray oder etwas Fett für das Waffeleisen

Für den Joghurt:

50g fettarmer Joghurt

5 Tropfen Flavor Drops Cheesecake Aroma**

1-2 TL Apfelmus

Außerdem:

Apfel, Banane, Weintrauben, Himbeeren oder was ihr gerade zur Hand habt

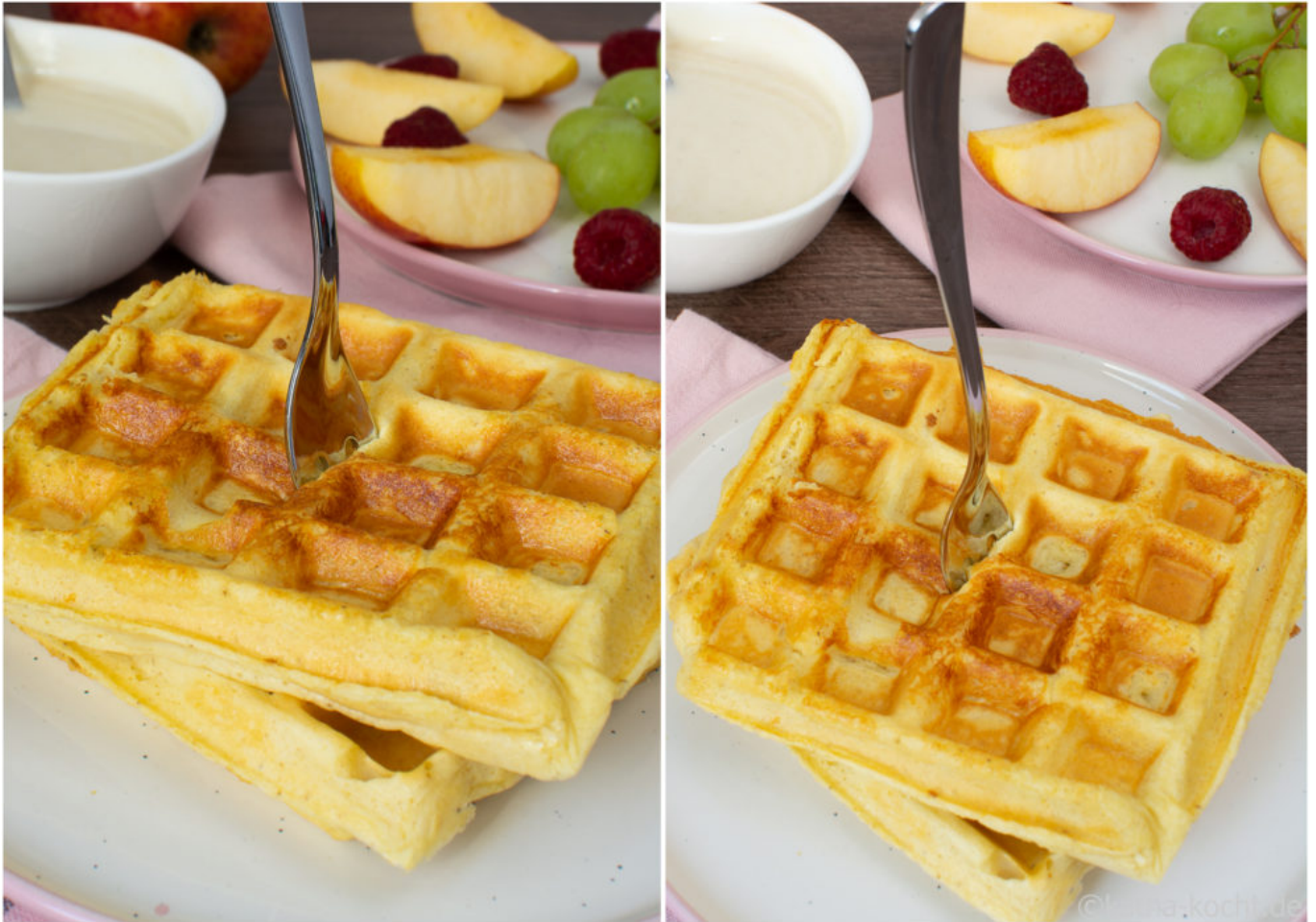
ZUBEREITUNG:

Das Waffelpulver mit der Milch in einer Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Kurz ziehen lassen und in dieser Zeit das Obst waschen und klein schneiden. Den Joghurt mit den Flavor Drops und dem Apfelmus verrühren.



Das Waffeleisen mit dem Backtrennspray einsprühen und den Teig darauf verteilen. Die Protein Waffeln backen bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

Die Waffeln mit Obst und Joghurt auf den Frühstückstisch stellen.



Ein leckeres Frühstück das lange satt macht.

Also ihr Lieben - erst joggen und dann genießen!



*** Dieser Beitrag ist in freundlicher Kooperation mit der Fitmart GmbH entstanden, meine Meinung zum Onlineshop und den Produkten sind davon nicht beeinflusst.*