

# Heiße-Liebe-Bowl

Zutaten für eine Portion (als Hauptmahlzeit - Frühstück) und 2 Portionen als kleiner Snack:

40 g Dinkelvollkorn Grieß

125 ml vegane Milch

100 ml Wasser

Vanillemark

150 g Magertopfen

80 g gefrorene Beeren

Süßungsmittel

10 Gramm Dunkle Schokolade in Stücken

## Zubereitung:

Die Milch inkl dem Wasser erhitzen und das Grieß langsam einrühren. Etwas süßen und mit Vanillemark verfeinern. Einige Minuten unterrühren köcheln lassen und dann in ein Gefäß geben.

Den Topfen mit etwas Wasser, den gefrorenen Beeren inkl. den Schokostücken glattrühren und etwas süßen. Auf die heiße Grießmasse geben und sofort genießen.

Natürlich auch zur Vorbereitung als Mealprep geeignet.

## Werte:

Kalorien: 353

Eiweiß: 28

Kohlenhydrate: 37

Fette: 9