

OHNE KOCHEN · VOLLER EIWEISS

Das schnellste Mittagessen der Welt

Die Protein-Bowl für Tage, an denen zwischen zwei Terminen genau vier Minuten Platz sind.

5 Minuten

0x KOCHEN

Zutaten

1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, abgetropft)

1 Becher Hüttenkäse (ca. 200 g)

1/2 Dose Kidneybohnen (abgespült)

1 kl. Kopf Blattsalat, klein gehackt

1 Schuss Sojasauce (nach Bedarf mehr)

Gewürze nach Geschmack (Paprika, Würzmischung, getrockneter Knoblauch ...)

So geht's

- 1 Thunfisch und Hüttenkäse in einer Schüssel verrühren, bis es cremig ist.
- 2 Mit Gewürzen und einem Schuss Sojasauce abschmecken.
- 3 Gehackten Salat und Kidneybohnen untermengen. Fertig. Löffel rein.

Warum das funktioniert

Thunfisch, Hüttenkäse und Bohnen bringen zusammen ordentlich Eiweiß und Ballaststoffe auf den Löffel. Das hält satt, ohne dich eine Stunde später ins Nachmittagsloch zu schicken. Dein Fokus bleibt scharf, ohne ein krasses Völlegefühl.

Bianka Kühn