

Pressemitteilung

**Einfaches Fitness Frühstück: Protein
French Toast für den perfekten Start in den Tag**

Wenig Zutaten und schnell in der Zubereitung; die French Toast Fitnessversion ist der unkomplizierte Start in den sportlichen Tag.

Holzwickede. Ein ausgewogenes Frühstück mit einer ordentlichen Ladung Kohlenhydraten und Proteinen ist der perfekte Start in den Tag für alle Sportler. "Um nicht jeden Morgen das Selbe zu essen und sich trotzdem sportlich ambitioniert zu ernähren ist Kreativität gefragt", weiß Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de. Vielen bekannt als "Arme Ritter" bietet ein Protein French Toast beispielsweise die perfekte Abwechslung zu Müslis oder Omelettes am Morgen. Mit diesem Rezept eröffnet sich eine kreative Alternative für jedes Fitness-Frühstück.

Zutaten für das Protein French Toast

4 Scheiben altes Vollkorntoast, 2 Eier, 50 ml 1,5% Milch (auch mit Mandelmilch möglich), 25 g Whey Protein Vanille oder einem anderen Geschmack eurer Wahl

Zubereitung

Falls kein altes Vollkorntoast im Hause ist, frisches Toast kurz toasten, damit es nicht die gesamte Eimasse aufnimmt und weich wird. Das Ei, die Milch und das Proteinpulver in einem flachen Teller zusammen mischen. Möchte man Kalorien sparen, kann man hier das Eigelb ganz weg lassen oder nur eines nehmen. Die Toasts in der Flüssigkeit jeweils von beiden Seiten für ein paar Sekunden einweichen . Eine beschichtete Pfanne erhitzen, etwas Kokosfett zum Braten hinzugeben und die Toasts so lange braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Beim Verfeinern der Protein French Toast sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Frische Früchte und Joghurt, etwas Honig oder Agavendicksaft zum Süßen, Mandel- oder Erdnussmus oder ungezuckertes Apfelmus mit etwas Zimt, sind hier nur ein paar Ideen, um die French Toasts zu verfeinern.

Nährwerte pro Portion

47 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 17 g Fett. 534 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 115.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNI Q GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 20.02.2016

Herausgeber:
UNI Q GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Pressesprecher:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
jens.kroemer@un-iq.de

Projektleitung:
Till Schiffer
Manager Prinz-Sportlich.de
Tel. 02301 94580-560
till.schiffer@un-iq.de

