

2. MANGO-COTTAGE CHEESE

POWER CUPS

Zonnige, romige bekertjes met mango, kwark of cottage cheese en een krokante topping. Zoet, fris en ideaal als herstelvoeding.

☆ WAAROM IDEAAAL VOOR NA HET FIETSEN:

Cottage cheese is rijk aan eiwitten en mango levert kalium en snelle koolhydraten.

🛒 INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 150 g cottage cheese (of magere kwark)
- 120 g rijpe mango, in blokjes
- 15 g krokante granola of gepofte quinoa
- 1 tl limoensap
- Snuffje gemberpoeder of vanille
- Optioneel: enkele granaatappelpitjes voor kleur



BEREIDINGSWIJZE

- 1 Meng cottage cheese met limoensap en gember/vanille.
- 2 Schep in een glas of kom, afwisselend met mangoblokjes voor een laagjeffect.
- 3 Werk af met granola en granaatappelpitjes vlak voor het serveren (zo blijft de topping krokant).



BEREIDINGSTIJD

6

MINUTEN

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- Energie: ~265 kcal
- Koolhydraten: ~30 g
- Eiwitten: ~20 g
- Vetten: ~6 g

SPORTVOEDINGS-ONDERBOUWING

Ongeveer 20 g eiwit per portie zit rond de optimale dosis om de spiereiwitsynthese na inspanning te stimuleren. De combinatie met de mango vult de glycogeen-voorraden aan.

