

Salted Caramel Protein Ice Café

Salted Caramel Protein Ice Café

Besonders im Sommer ist dieser einfache Salted Caramel Protein Ice Café eine tolle Erfrischung. Wer Eiskaffee und salziges Karamell mag, sollte diesen Protein Ice Café unbedingt mal ausprobieren. Für den Eiskaffee braucht ihr lediglich Kaffee, Proteinpulver, Milch oder Wasser und Süße nach Belieben. Ich mag den Eiskaffee am liebsten mit Milch, aber das ist sicherlich Geschmackssache und Wasser spart doch einige Kalorien.

Ich habe meinen Eiskaffee mit ganz normaler Milch (1,5% Fett) gemacht. Anstelle dieser könnt ihr aber auch wie schon kurz erwähnt, einfach Wasser nehmen. Bei gutem Proteinpulver ist Wasser meiner Meinung nach vollkommen ausreichend. Manche Eiweißpulver sind aber leider nicht so cremig in der Konsistenz, da ist Milch definitiv die schönere Variante. Außerdem kann man hier auch gut pflanzliche Alternativen wie Mandelmilch, Sojamilch oder auch Hafermilch verwenden. In Kombination mit veganem Proteinpulver, könnt ihr euch so auch einen veganen Protein Ice Café machen. Da ich neutrales Proteinpulver verwendet habe, habe ich zum Süßen und für den Geschmack Chunky Flavour Salted Caramel dazu gegeben. Das schmeckt wirklich richtig gut und man spart sich den Zucker. Ansonsten könnt ihr aber auch normalen Zucker, Tasty Drops, Erythrit oder Ähnliches benutzen.

Erfrischender Eiskaffee mit Protein Pulver und Salted Caramel Geschmack

Die Zubereitung des Eiskaffees ist kinderleicht und fix erledigt. Für den Protein Eiskaffee zuerst Kaffee kochen, den Kaffee abkühlen lassen und anschließend in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. Die Milch, oder das Wasser, zusammen mit dem Protein Pulver und dem Chunky Flavour in einen Blender geben und richtig gut durchmischen. Wenn der Kaffee gefroren ist, die Kaffee-Eiswürfel in ein Glas geben, den Protein Shake darüber gießen, gut umrühren und genießen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR GETRÄNKE

MIKROWELLEN KUCHEN



mehr Infos zum Buch

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
