

Beeren-Protein-Shake

Beeren-Protein-Shake – Fruchtige Eiweiß-Bombe

Dieser leckere Beeren-Protein-Shake ist super schnell gemacht und eine echte Eiweißbombe. Ich bin ja total der Freund von solchen Shakes, weil sie eben schnell gehen, viel Eiweiß liefern und auch noch richtig gut schmecken. Zudem machen sie ordentlich satt und haben nicht all zu viele Kalorien.

Besonders zum Frühstück oder auch als Zwischenmahlzeit trinken ich sie wirklich oft. Durch die Zugaben verschiedener Beeren oder unterschiedlichem Proteinpulver sind sie auch noch super variabel und abwechslungsreich. Meine beiden Teenager lieben diesen Shake ebenfalls, allerdings verzichte ich bei ihren Shakes auf das Eiweißpulver, was geschmacklich aber kein Weltuntergang ist ☐

Schneller Protein-Shake mit Quark und Beeren

Magerquark und Eiweißpulver liefern super viel Proteine. Die Verwendung von Proteinpulver ist natürlich Geschmackssache und jedem selbst überlassen. Wenn euch das Pulver, welches bereits Geschmack enthält zu süß ist, bzw. zuviel Zucker enthält, könnt ihr natürlich auch neutrales Proteinpulver verwenden. Die Beeren geben ja auch Geschmack ab.

Ebenso könnt ihr auch komplett auf Proteinpulver verzichten und zum Beispiel flüssiges, pasteurisiertes Eiweiß verwenden. Auch das ist vollkommen unkompliziert und lecker. Mit ein paar Tropfen Flavor Drops oder auch Chunky Flavour, lassen sich

solche Shake übrigens auch gut süßen und geschmacklich verändern.



Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Shakes & Smoothies zum ausprobieren & nachmachen



Salted Caramel Protein Ice Café



Matcha-Protein-Shake



Beeren-Protein-Shake



Einfacher Schokoladen Protein Shake mit Banane



Low Carb Ostern

Das Low Carb Kochbuch
für Ostern: 33 leckere Low
Carb Rezepte für die
Osterzeit

*Als eBook & Taschenbuch
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch