

Low Carb Schokoladen-Protein-Shake

Hier haben wir ein Rezept für einen wirklich leckeren und schön cremigen Low Carb Schokoladen-Protein-Shake für euch. Super schnell zubereitet, könnt ihr diesen nicht nur nach dem Sport genießen, sondern auch das Frühstück hin und wieder damit ersetzen.

Natürlich könnt ihr auch hier mit den Zutaten experimentieren. Anstatt Mascarpone, schmeckt der Shake auch unheimlich gut mit griechischem Joghurt, dieser ist nicht ganz so fett, aber trotzdem schön cremig ☐

Rezept Infos

Portionen

1

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Arbeitsaufwand

gering

Print

Zutaten:

- 300 ml Mandelmilch
- 50 g Mascarpone
- 125 g reife Avocado
- 2 EL Eiweißpulver, Schokolade
- 1 EL Kakao, ungesüßt und stark entölt
- 2-3 Eiswürfel
- Süßstoff, Stevia, Xucker etc. nach Belieben

Print

So wird´s gemacht:

- Für den Low Carb Schokoladen-Protein-Shake zuerst das Avocadofruchtfleisch grob in Würfel schneiden.
- Anschließend zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und für gute 2 Minuten fein pürieren.
- Nach Belieben mit etwas Süßstoff, Stevia, oder auch einer Prise Xucker abschmecken.
- In ein Glas geben, nach Belieben mit etwas Kakaopulver bestreuen und genießen.

Nährwertangaben für 1 Portion

Kalorien

488 kcal

Fett

38,3 g

Kohlenhydrate

7,3 g

Eiweiß

24,5 g

Tipp:

Wir mögen den Shake nicht nur für nach dem Sport, sondern ersetzen hin und wieder auch das Frühstück durch diesen köstlichen Low Carb Schokoladen-Protein-Shake. Schmeckt gut, macht lange satt und ist super schnell zubereitet. Was will man mehr! ☐

Die Avocado könnt ihr auch super durch ein Stück Banane ersetzen. In Kombination mit einer kleinen Prise Zimt, ein ganz neues Geschmackserlebnis.

Hier findet ihr weitere Low Carb Rezepte zum Ausprobieren & Nachmachen >>> [Low Carb Rezepte](#)



Food Trends

MEINE LIEBLINGSREZEPTE

DAS DIY KOCHBUCH ZUM SELBSTGESTALTEN



Ab sofort bei
Amazon
erhältlich!