

Rezept

# Post Workout Protein Shake

Ein Rezept von Post Workout Protein Shake, am 11.12.2024

## Zutaten

**60 g** TK-Sauerkirschen

**80 g** TK-Mango (nach Belieben)

**40 g** pflanzliches Proteinpulver (Reis-, Erbsen- oder Hanfprotein ohne Soja und/oder Zucker)

**30 g** Haferflocken (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Shake (ca. 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 5 g F, 39 g EW, 36 g KH

## Zubereitung

1. Alle Zutaten zusammen mit 300 ml kaltem Wasser in den Standmixer geben.
- 
2. Die Zutaten mit der Icecrush-Funktion zu einem cremigen Shake mixen, in ein großes Glas füllen und genießen.