

Rezept

Post Workout Protein Shake

Ein Rezept von Post Workout Protein Shake, am 29.09.2023

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.