

Stoffwechselkur Rezept für einen leckeren Proteinshake

Da ein Eiweißshake so blitzschnell zubereitet ist und wir oft in der Früh zu wenig Zeit haben, um ausgiebig zu frühstücken, fällt unsere Wahl sehr oft auf einen Shake. Dieser muss keinesfalls langweilig sein. Es gibt verschiedenste Geschmacksrichtungen und das tolle an einem Proteinshake: Er kann unterwegs auf dem Weg zur Arbeit getrunken werden.

Zutaten:

- 30 gr am besten aspartamfreies Eiweißpulver
- 500 ml Wasser

Dauer: Circa 5 Minuten

Kalorien: 1 Portion circa 80 kcal



Zubereitung:

Die Zubereitung ist ganz simpel und geht schnell: Gebe einfach das aspartamfreie Eiweißpulver zusammen mit Wasser in den Shaker und schüttele das Ganze gut durch. Danach in Ruhe Schlückchen weise trinken. Verfeinern kannst du den Proteinshake auch mit ein paar Beeren - dann erhält er einen leckeren süßen und fruchtigen Geschmack.