



„Eiweiß-Shake“ mit natürlichen Zutaten

Ziel:

- ✚ hoher Eiweißgehalt für gute Sättigung und Sicherung der Eiweißversorgung
- ✚ gute Kohlenhydrate aus den Haferflocken (automatisch Vollkorn :) und Obst
- ✚ günstige Fette für Sättigung, Konzentration, Entzündungshemmung etc.
- ✚ lecker soll es auch sein

1. Variante zum Abnehmen

- 200 g Magerquark, Skyr natur, soja- oder erbsenbasiertes veganes Produkt
- 150 g z.B. Beerenobst, Apfelmark ohne zugesetzten Zucker
- 1 TL Pflanzenöl (gerne Raps-, Walnuss-, Leinöl w/ Ω -3 Fettsäuren, aber auch Erdnuss- oder Mandelmus
- Wasser bis zur gewünschten Konsistenz

Nährstoffe: ca.: 269 kcal, 40 % KH (23 g), 23 % Fett (7 g), 27 % Eiweiß (26 g), 4 g Ballaststoffe

2. Variante zum Zunehmen, Muskelaufbau bzw. eine ganze Mahlzeit

- 200 g Magerquark, Skyr, soja- oder erbsenbasiertes veganes Produkt
- 4 EL Haferflocken (50 g)
- 150 g Obst z.B. Banane
- 1 EL Pflanzenöl (gerne Raps- Walnuss-, Leinöl w/ Ω -3 Fettsäuren, aber auch Erdnuss- oder Mandelmus
- Wasser oder Milch bis zur gewünschten Konsistenz

Nährstoffe: ca. 500 kcal, 46% KH (58 g), 27 % Fett (15 g), 27 % Eiweiß (34 g), 10 g!! Ballaststoffe



Durch den Austausch der Zutaten erreichen Sie Abwechslung: „1001 Frühstücksvarianten“

Achtung: das BfR (Bundesamt für Risikobewertung) empfiehlt, Tiefkühlobst vor dem Verzehr auf mindestens 90 Grad zu erhitzen, da es Krankheitserreger wie Noroviren enthalten kann. Dies gilt vor allem für Kleinkinder, Schwangere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem.