



Eiweißshake – wie Du schnell, einfach und gesund mehr Eiweiß aufnimmst

Zubereitungszeit: 2 min **Gesamtzeit:** 2 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 200 kcal

Zutaten

20 g Whey Proteinpulver neutral aus Weidehaltung

15 g Hydratisiertes Kollagen

14 Lecithin (gute und günstige Cholin-Quelle)

1 Teelöffel Bio Kakaopulver ohne Zucker

300 ml Flüssigkeit z. B. halb Milch und halb gefiltertes Wasser oder nur Wasser

Süsstoff oder Zucker nach Geschmack

z. B. Vitamin D, A und K2-Tropfen für den Tagesbedarf oder nach Bedarf

Zubereitung

1. Alles in einen Shaker geben, kräftig schütteln und trinken. - Tipp: Je nach verwendetem Whey wird der Shake sehr dick, wenn man es mixt - deshalb verwende ich persönlich einen Shaker.

Hinweis: Ich trinke den Shake vor einer Mahlzeit, meistens beim Frühstück als Kakaoersatz, so empfinde ich es als besser verträglich.

Wie kannst Du den Shake einfach variieren?

Den Grundshake kannst Du einfach variieren, anstelle von Kakao passen beispielsweise auch:

- gemahlene Vanilleschoten
- kalter Kaffee
- selbst gemachte Fruchtpürees
- kalte Tees
- Gewürzaufgüsse
- Zimt

Wieso ein Shake Sinn machen kann?

So nimmst Du mit sehr wenig Aufwand ca. 40 g mehr Eiweiß auf, ohne dass es wirklich anstrengend wäre. Das hilft Dir bei allem, was Du vorhast – egal ob Denksport, Immunabwehr oder Regeneration nach dem Sport.

Viel Spass beim «Nachkochen» ?

Liebe Grüsse

Felix