

KaiserPower Protein-Shake

Vorbereitung: 3 Min.
Portionen: 3 bis 4
Proteingehalt: 56 g



Du benötigst:

- ✓ ½ Liter Haltbarmilch (fettarm)
- ✓ 1 Packung Magerquark (Speisetopfen)
- ✓ 2 Esslöffel Ovomaltine
- ✓ 1 Esslöffel Bienenhonig
- ✓ 1 ganze Banane
- ✓ Mixer

Zubereitung in 4 einfachen Schritten

1. Alle Zutaten in einen großen Standmixer hinein (kein Stabmixer!)
2. 1 Minute gut durchmischen
3. In ein großes Glas hinein
4. Augen zu und langsam genießen

Vplatten-Tipp

- Ergibt 3 bis 4 Portionen
- 2 Portionen halten dich lange satt und kann eine ganze Mahlzeit ersetzen
- Die übrigen Portionen in den Kühlschrank + nach deinem Workout genießen
- Anstatt Milch kannst du auch Reismilch, Hafermilch, Bio-Sojamilch verwenden

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

