

# REGENERATION SMOOTHIE

## SMOOTHIE ZUR REGENERATION

**200 ml Hafermilch oder  
Mandelmilch oder Reismilch  
100g Joghurt o. Magerquark  
10 g Haferflocken  
150 g Beerenmix frisch oder  
Tiefkühlfrüchte  
1 EL kalt gepresstes Leinöl  
1/2 TL Zimt  
1 reife Banane**

Fülle deine Speicher nach dem Sport mit der richtigen Kombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten und gesunden Fetten auf. Das ganze funktioniert in ca. 1 Minute.

### **So wird´s gemacht:**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen bis es richtig fein ist.  
Wer keine Kerne mag: einfach durch ein Sieb passieren.

## EIWEISS-SHAKE-BANANE

**300 ml Sojamilch, Reismilch,  
Mandelmilch, Hafermilch  
80 g Magerquark  
1 reife Banane dadurch mehr süße  
und mehr Antioxidanzien**

### **So wird´s gemacht:**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen bis es richtig fein ist.  
Wenn du lieber Beeren magst, dann nimm 200 g Beeren.

## VEGANER-EIWEISS-SHAKE

**400 ml Sojamilch, Reismilch,  
Mandelmilch, Hafermilch  
150 g Beeren  
1 TL Erbsenprotein oder Reisprotein**

### **So wird´s gemacht:**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen bis es richtig fein ist.  
Wer keine Kerne mag: einfach durch ein Sieb passieren.

## BLAUBEERE-MANDEL-EIWEISS-SHAKE

**300 ml Sojamilch, Reismilch,  
Mandelmilch, Hafermilch  
80 g Magerquark  
200 g Blaubeeren  
50 g Mandeln**

### **So wird´s gemacht:**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen bis es richtig fein ist.