

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.