

Athletik-Gruppen Shake



Zutaten:

- 1 Banane
- 30 g Poteinpulver
- 1 gehäufter EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL Chiasamen
- 300 g Sojadrink
- 25 g Haferflocken
- Wasser nach Bedarf



1 Portion



5 Minuten

Zubereitung:

1. Banane schälen und mit allen weiteren Zutaten im Mixer zu einem cremigen Shake pürieren.
2. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die Konsistenz passt.

Rezeptvariation:

Es kann auch eine andere Milch(alternative) verwendet werden. Auch die Nüsse können ausgetauscht werden.

Tipps:

Im stressigen Alltag kann ein Shake hilfreich sein. Kauen ist für unser Wohlbefinden und unsere Verdauung wichtig, daher sollte man nur manche Mahlzeiten durch Shakes substituieren, da dieser nur geschluckt wird.

Nussmus und Instantflocken machen den Shake noch cremiger.