

## Proteinshake mit Beeren und Sojamilch

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



für dein nächstes Workout fit. Dabei müssen es nicht immer Pülverchen aus riesigen Plastikeimern sein: Du brauchst nur ein paar frische Zutaten und einen Mixer und schon hast du eine sättigende, gesunde Mahlzeit zum Schlürfen!

Unser Beeren-Proteinshake strotzt nur so vor guten Einlagen: Gefrorenes Obst und Datteln sorgen für die süße Einlage, Avocado und Seidentofu für unvergleichliche Cremigkeit und Babyspinat, Hanfsamen und selbstgemachte Sojamilch sind wahre Helden in Fragen Eiweißzufuhr.

- 1 -

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.

### für 2 Portionen

100 g gefrorene Erdbeeren  
 100 g gefrorene Blaubeeren  
 50 g gefrorene Mango  
 50 g gefrorene Himbeeren  
 1/2 Banane  
 15 g Babyspinat  
 1/2 Avocado  
 50 g Seidentofu  
 1 Teelöffel Hanfsamen  
 1-2 Datteln  
 6 g Sojaflocken  
 300 ml Sojamilch

**Besonderes Zubehör**  
 Hochleistungsmixer

Du hast dich erfolgreich von der Couch geschält, hast Gewichte gestemmt, bist unzählige Kilometer getrabt oder geschwommen? Dann wollen wir dir erst mal zu deinem sportlichen Ehrgeiz gratulieren! Und was kommt fast genauso zuverlässig nach dem Sport wie Muskelkater? Richtig, Bärenhunger! Besonders gut passt jetzt ein Beeren-Proteinshake, der deine Muskeln ordentlich mit Eiweiß füttert! Außerdem macht er dich