

Tofu-Vanille-Proteinshake mit Sojamilch



für 2 Portionen

Für die Sojamilch

9 g getrocknete Sojabohnen oder Sojaflocken
300 ml gefiltertes Leitungswasser

Für den Shake

1 gefrorene Banane
300 ml Sojamilch
76 g Haferflocken
1 Päckchen Seidentofu
1 Teelöffel Vanilleextrakt
2 Teelöffel Chiasamen
3 Esslöffel Ahornsirup

Besonderes Zubehör

Mandelmilchbereiter
Mixer

Seitdem immer mehr Menschen auf eine **pflanzliche Ernährung** setzen, werden sie heiß diskutiert: Eiweißquellen und wie wir sie ergründen. Zusammen mit Kohlenhydraten und Fetten zählen sie nämlich zu den wichtigsten Energielieferanten überhaupt. Darüber hinaus unterstützen uns gerade Proteinshakes so richtig schön beim Muskelaufbau, was natürlich für Sportler ein wesentlicher Aspekt ist.

Widerlegt ist diesbezüglich mittlerweile zum Glück, dass wir Eiweiß ausschließlich aus tierischen Produkten verwerten können. Auf schnödes Proteinpulver brauchst

du nach deiner Trainingssession aber auch nicht zurückgreifen. Ich setzte nach meiner Yogaeinheit am liebsten auf einen selbstgemachten **Proteinshake mit Sojamilch**, den ich mir mit gefrorenen Bananen, Seidentofu, Chiasamen und Haferflocken aufmotze. Für das Plus an Süße sorgen Vanille und Ahornsirup und fertig ist mein leckeres Kraftpaket mit wertvollen Inhaltsstoffen.

- 1 -

Banane in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren.

- 2 -

Fülle die Sojabohnen in die Mixkammer des Mandelmilchbereiters, wähle den *Dry Soy Mode* und 300 ml als gewünschte Menge aus und drücke auf *Start*. Lass die selbstgemachte Sojamilch nach der Ausgabe auf Zimmertemperatur abkühlen.

- 3 -

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.