

Tofu-Vanille-Proteinshake mit Sojamilch

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



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

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 setze 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.

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