

Vegane Proteinshakes - 5 mal Pflanzenpower



Wer **Muskeln aufbauen** möchte, der sollte nach dem Sport einen Proteinshake trinken. Auch bei vielen Diäten wird zu Eiweißdrinks geraten, da sie lange sättigen. Nur ist es leider oft der Fall, dass das Pulver aus der großen Box mit Erdbeer-, Vanille- oder Schokoladengeschmack gar nicht mal so lecker schmeckt. Aber keine Sorge, ich kann dir helfen und habe ein paar abwechslungsreiche, fruchtige und absolut leckere Rezepte für **vegane Proteinshakes** zusammengestellt. Mit Nüssen oder Obst, Mandelmilch oder Sojamilch, Vanille oder Kakao - die Kreationen sind schnell zubereitet und tausendmal schmackhafter, als die Eiweißshakes aus der Dose. Die **natürlichen Zutaten** liefern dir auch viel mehr Nährstoffe, als die künstlichen Zusatzstoffe in gekauftem Proteinpulver.

Vegane Proteinshake mit Kakao und Banane

Die energiereiche Basis in diesem Shake liefern dir Chia- und Hanf-Samen, Haferflocken und Mandelmilch. Kakaopulver, Erdnussbutter, Datteln und Banane sorgen für einen süßen Schokogeschmack. Ein Drink, der nicht nur Power für den Tag liefert, sondern auch echt lecker ist. [Zum Rezept](#)



[Vegane Proteinshake mit Kakao und Banane](#)

Tofu-Vanille Proteinshake mit Sojamilch

Bist du eher der klassische Vanilletyp? Dann habe ich hier auch ein Rezept, dass deine Muskeln anschwellen lässt. Aromatische Vanille, cremiger Tofu und frische Sojamilch vereinen sich zu deinem Lieblingsshake. [Zum Rezept](#)



[Tofu-Vanille Proteinshake mit Sojamilch](#)

Erdbeer-Cashew-Proteinshake

Für die Erdbeerfans ist natürlich auch ein reichhaltiger Shake dabei. Eingeweichte Cashewkerne, frische Erdbeeren und cremige Mandelmilch werden zu einem erfrischenden Drink gemixt. Du kannst ihn auch in eine Trinkflasche füllen und als Frühstück to go im Auto oder

Vegane Proteinshakes - 5 mal Pflanzenpower

in der Bahn trinken. [Zum Rezept](#)



[Erdbeer-Cashew-Proteinshake mit Mandelmilch](#)



[Proteinshake mit Beeren und Sojamilch](#)

Veganer Proteinshake mit Chai-Gewürzen

Chai-Shake statt Chai-Latte! Hier kommt eine ganz besondere Kreation: Schwarzteeextrakt, Chai-Gewürze, pflanzlicher Joghurt und Hanfmilch werden deinen Hunger stillen und dir Energie für einen Marathon liefern.

[Zum Rezept](#)



[Veganer Proteinshake mit Chai-Gewürzen](#)

Proteinshake mit Beeren und Sojamilch

Hier kommt eine Mahlzeit zum Trinken. Fruchtbare Beeren, süßes Obst und grünes Gemüse liefern dir jede Menge Nährstoffe und vereinen deine Portion Gemüse und Obst für den Tag in einem Shake. Schlüpf dich satt! [Zum Rezept](#)