

Veganer Proteinshake mit Chai-Gewürzen

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



geworfen. Ich kann dir versprechen: nach diesem Shake bist du erstmal pappsatt, aber hast **massenweise Energie**, um in dein Training oder deinen Tag zu starten.

- 1 -

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und so lange mixen, bis auch die Hanfsamen vollständig zerkleinert sind.

- 2 -

Shake in ein hohes Glas geben und sofort genießen.

Zutaten für 1 Portion

500 g veganer Joghurt
1 reife Banane
120 ml Hanfmilch
3 Esslöffel Haferflocken
1 Esslöffel Hanfsamen
1 Esslöffel Chiasamen
6 Teelöffel Agavendicksaft
50 ml stark konzentrierter Schwarztee
1/2 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel Kardamom (gemahlen)
1 Msp. Nelken (gemahlen)
1/2 Teelöffel Ingwer (gemahlen)

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Ein **veganer Proteinshake mit Chai-Gewürzen** lässt das Fitnessstudio zum Teestübchen werden. Mit der erfrischend würzigen Kalorienbombe bringst du Energie in deinen veganen Alltag. **Schwarzteeextrakt und Chai-Gewürze** treffen auf frischen **pflanzlichen Joghurt** und **Hanfmilch**, da diese besonders viele Proteine enthält. Deswegen habe ich mir gedacht "doppelt hält besser" und auch noch geschälte Hanfsamen mit in den Mixer