



&



Protein Shakes



Zutaten:

a) Frucht Protein Shake:

- ✓ 150g Mix von Ananas, Mango & Papaya
- ✓ 2 EL Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- ✓ 1 TL Kokosraspel
- ✓ 200ml Kokosdrink

b) Schoko-Bananen Protein Shake:

- ✓ 2 EL Eiweißpulver mit Schokogeschmack
- ✓ 1 TL Kakaopulver (Backkakao)
- ✓ 1 Banane
- ✓ 200ml Kokosdrink

Und so geht's:

Alle Zutaten in einen Smoothie Mixer / Standmixer geben und zu einer flüssigen, cremigen Masse mixen! FERTIG!!!!

Gutes Gelingen! 🍷