

APPLE AMOND DREAM

ENERGYBODY
SYSTEMS



1 Portion

NÄHRWERTE: 25 g Protein · 14 g Kohlenhydrate · 6 g Fett · 217 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 25 g Energybody Mega Protein Vanille
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Mandelbutter
- 2 EL Skyr oder Joghurt
- 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

Beginne damit, die Mandelbutter in einen Mixer zu geben. Füge die 25 g Energybody Mega Protein Vanille hinzu. Dieses Proteinpulver verleiht deinem Shake nicht nur einen leckeren Vanillegeschmack, sondern auch einen kräftigen Proteinschub.

Gieße die 100 ml Apfelsaft in den Mixer. Der Apfelsaft sorgt nicht nur für eine angenehme Süße, sondern auch für zusätzlichen Geschmack und Flüssigkeit. Gib 2 EL Skyr oder Joghurt hinzu. Dies verleiht deinem Shake eine cremige Konsistenz und erhöht den Proteingehalt.

Eine Prise Zimt hinzufügen, um dem Shake einen Hauch von Würze und eine zusätzliche Geschmacksebene zu verleihen.

Decke den Mixer ab und mixe alle Zutaten auf höchster Stufe, bis der Shake glatt und cremig ist.

Probiere den Shake und passe gegebenenfalls die Süße oder die Konsistenz an, indem du mehr Apfelsaft oder Joghurt hinzufügst.

Gieße den fertigen Protein-Power Shake in ein Glas und genieße ihn sofort. Du kannst ihn auch mit etwas Zimt bestreuen, um die Optik zu verschönern.

Dieser Shake ist eine köstliche und proteinreiche Option für einen gesunden Snack oder ein schnelles Frühstück. Er versorgt dich mit Energie und Nährstoffen und schmeckt dazu noch großartig!

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

WWW.ENERGYBODY.COM