

MINI PROTEIN PANCAKES

ENERGYBODY
SYSTEMS

Erhalte tolle Goodies
mit Partnercode: **X1X2X3**



1 Portion

NÄHRWERTE: 32 g Protein · 18 g Kohlenhydrate · 9 g Fett · 294 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 30 g Energybody Mega Protein Himbeere-Joghurt
- 100 g reife Brombeeren
- 200 ml Milch 1,5 %
- 1 Handvoll Eiskwürfel

ZUBEREITUNG:

Beginne damit, die 100 g Brombeeren gründlich zu waschen, um eventuelle Rückstände zu entfernen. Gib die gewaschenen Brombeeren in einen Mixer.

Füge die 30 g Energybody Mega Protein Himbeere-Joghurt und die 200 ml Milch hinzu.

Werfe eine Handvoll Eiskwürfel in den Mixer. Das Eis verleiht dem Smoothie eine erfrischende Konsistenz und macht ihn angenehm kühl. Decke den Mixer ab und starte ihn auf niedriger Stufe. Erhöhe dann die Geschwindigkeit allmählich, bis die Zutaten vollständig vermischt und der Smoothie schön cremig ist. Dies sollte etwa 30 Sekunden bis 1 Minute dauern. Schmecke den Smoothie ab und füge bei Bedarf etwas Süße hinzu, beispielsweise Honig oder Ahornsirup, falls du es süßer magst.

Gieße den fertigen Smoothie in ein Glas und garniere ihn nach Belieben mit zusätzlichen Brombeeren oder einem Hauch Zitronenschale.

Genieße deinen erfrischenden Himbeere-Joghurt-Protein-Smoothie sofort!

Dieser Smoothie ist eine köstliche und gesunde Möglichkeit, deinen Proteinbedarf zu decken und gleichzeitig den Geschmack von Himbeere und Brombeere zu genießen. Perfekt als Snack oder Frühstück für einen energiegeladenen Start in den Tag.

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

WWW.ENERGYBODY.COM