

DATTEL-ZIMT-SHAKE

ENERGYBODY
SYSTEMS



2 Portionen

NÄHRWERTE: 27 g Protein · 36 g Kohlenhydrate · 3 g Fett · 292 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 30 g Energybody Mega Protein Vanille
- 2 Tassen Mandelmilch
- 1 TL Zimt
- 2 Datteln
- 1 Banane

ZUBEREITUNG:

Schäle zuerst die Banane und schneide sie in grobe Stücke. Entferne die Kerne aus den Datteln und schneide sie ebenfalls in kleinere Stücke, um sicherzustellen, dass sie gut im Mixer verarbeitet werden können.

In einem Mixer füge die Bananenstücke, die Datteln, das Energybody Mega Protein Vanille und den Zimt hinzu. Gieße dann die Mandelmilch über die anderen Zutaten im Mixer.

Decke den Mixer gut ab und mixe alles auf höchster Stufe, bis die Mischung vollständig glatt und cremig ist. Dies sollte etwa 1-2 Minuten dauern, je nach Leistung deines Mixers.

Wenn du das Gefühl hast, dass der Shake zu dickflüssig ist, kannst du nach Bedarf noch etwas Mandelmilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Nach dem Mixen gieße den Proteinshake in ein Glas und genieße ihn sofort. Du kannst ihn auch mit einem Strohhalm servieren, wenn du möchtest.

Dieser Proteinshake ist nicht nur köstlich, sondern auch eine großartige Möglichkeit, deinen Proteinbedarf zu decken und Energie für den Tag zu tanken. Viel Spaß beim Genießen!