

ERDBEER PROTEIN-NICECREAM

ENERGYBODY
SYSTEMS



1 Portion

NÄHRWERTE: 8 g Protein · 48 g Kohlenhydrate · 3 g Fett · 268 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 15 g Mega Protein Erdbeere
- 125 g gefrorene Erdbeeren
- 2 in Stücken gefrorene Bananen
- einen kleinen Schluck Wasser
- Toppings nach Wahl

ZUBEREITUNG:

Lasse die gefrorenen Bananen und Erdbeeren für einige Minuten bei Raumtemperatur antauen. Dadurch werden sie etwas weicher und erleichtern das Mixen.

Gib die leicht angetauten Bananenstücke und die gefrorenen Erdbeeren in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine.

Füge die 15 g Mega Protein Erdbeere hinzu. Dieses Proteinpulver verleiht deinem Smoothie nicht nur einen leckeren Erdbeergeschmack, sondern sorgt auch für eine Extraportion Eiweiß, perfekt für eine ausgewogene Ernährung.

Um den Mixvorgang zu erleichtern, gib einen Schluck Wasser hinzu. Du kannst die Menge an Wasser nach deinem Geschmack variieren.

Starte mit einer kleinen Menge und gib bei Bedarf mehr hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Verschließe den Mixer und mixe alle Zutaten gründlich, bis eine glatte und cremige Konsistenz entsteht. Je nach Leistung deines Mixers kann dies einige Minuten dauern. Wenn die Mischung am Rand kleben bleibt, stoppe zwischendurch und lockere sie mit einem Spatel.

Kosten den Smoothie und süße ihn nach Belieben. Wenn du es süßer magst, kannst du einen Löffel Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Gieße den fertigen Smoothie in ein Glas und garniere ihn nach Lust und Laune mit deinen Lieblingstoppings.

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

WWW.ENERGYBODY.COM