

# CARAMEL SHAKE

**ENERGYBODY**  
SYSTEMS



1 Portion

**NÄHRWERTE:** 33 g Protein · 42 g Kohlenhydrate · 7 g Fett · 375 Kcal / pro Portion

## ZUTATEN:

- 100 g gefrorene Banane
- 200 ml Milch
- 30 g Mega Protein Karamell
- Sprühsahne
- 2 Datteln
- Zuckerfreien Karamell-Sirup

## ZUBEREITUNG:

Zuerst schneidest du die gefrorenen Bananen in Stücke, um das Mixen zu erleichtern. Die entkernten und gehackten Datteln sowie das Mega Protein Karamell Proteinpulver gibst du gemeinsam mit den Bananenstücken und der Milch in einen leistungsstarken Mixer. Mixe die Zutaten gründlich, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Gieße den entstandenen Caramel Shake in ein großes Glas. Als nächstes kannst du nach Belieben Sprühsahne auf den Shake sprühen, um ihm eine extra Portion Cremigkeit zu verleihen. Das i-Tüpfelchen bildet der zuckerfreie Karamell-Sirup, den du großzügig über den Shake träufelst.

Der Caramel Shake ist nun fertig und kann sofort genossen werden. Dieses Getränk eignet sich ideal als erfrischende Zwischenmahlzeit oder als Belohnung nach dem Training. Die Kombination aus cremiger Konsistenz und dem süßen, karamelligen Geschmack macht diesen Shake zu einem unwiderstehlichen Vergnügen. Probiere ihn aus und lass dich von seinem köstlichen Geschmack überzeugen!