

PROTEIN FLUFF

ENERGYBODY
SYSTEMS



2 Portionen

NÄHRWERTE: 34 g Protein · 15 g Kohlenhydrate · 1 g Fett · 223 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 1/4 bis 1/2 Tüte gefrorene Früchte (1 Tüte 500 g)
- ein winziger Schuss Milch deiner Wahl
- 80 g Nature Whey Heidelbeere

ZUBEREITUNG:

Lege die gefrorenen Früchte für etwa 10-15 Minuten bei Raumtemperatur aus, damit sie leicht antauen können. Dadurch wird es einfacher, sie zu mixen.

Gib die leicht angetauten Früchte in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Füge die 80 g Nature Whey Protein hinzu.

Gieße einen winzigen Schuss Milch deiner Wahl in den Mixer. Dies dient dazu, die Konsistenz zu beeinflussen und den Fluff cremiger zu machen. Du kannst die Menge der Milch je nach deinem Geschmack anpassen. Beginne mit einem kleinen Schuss und füge bei Bedarf mehr hinzu. Mixe alle Zutaten auf hoher Stufe, bis eine cremige und fluffige Konsistenz entsteht. Dies kann einige Minuten dauern, abhängig von der Leistung deines Mixers.

Sobald der Protein Fluff die gewünschte Konsistenz erreicht hat, kannst du ihn in eine Schüssel geben. Du kannst den Protein Fluff mit zusätzlichen Früchten, Nüssen, oder anderen Toppings deiner Wahl garnieren, um ihm noch mehr Geschmack und Textur zu verleihen.

Genieße deinen selbstgemachten Protein Fluff als gesunde und proteinreiche Leckerei! Dieses Rezept bietet eine großartige Möglichkeit, Protein in deine Ernährung aufzunehmen und gleichzeitig den Geschmack von gefrorenen Früchten zu genießen.

Experimentiere mit verschiedenen Protein-Geschmacksrichtungen und Toppings, um deinen Protein Fluff nach deinem eigenen Geschmack anzupassen. Guten Appetit!