

Hier und heute



Proteinshake aus selbstgemachtem Proteinpulver

Ernährungsberaterin Isabell Heßmann macht einen gesunden Proteinshake mit selbstgemachtem Proteinpulver.

Basisrezept Proteinpulver

von Isabell Heßmann

Zutaten

für 10–12 Portionen

- 300 g Haferflocken, zart
- 100 g Mandeln
- 100 g Goldleinsamen
- 40 g Quinoa, ganz
- 40 g Hanfsamen

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und fein mahlen.

Nährwerte pro Portion

246 kcal

9,4 g Eiweiß

14,1 g Fett

20,7 g Kohlenhydrate

Rezept

Blaubeer-Protein-Smoothie

- 50 g Eiweißpulver (siehe oben)
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- 50 ml Wasser
- 75 g frische Blaubeeren oder tiefgefroren

Zubereitung

Alle Zutaten in einen starken Mixer geben und fein pürieren.

Nährwerte pro Portion

368 kcal

16,8 g Eiweiß

17,6 g Fett

35,1 g Kohlenhydrate