

POWER-SHAKES

BIS 500 KCAL



DIE FRAGE „WAS SIND PROTEINE“ LÄSST SICH GANZ EINFACH BEANTWORTEN: PROTEINE SIND EIWEISSE, BESTEHEN AUS AMINOSÄUREN UND SIND DER MUSKELTREIBSTOFF SCHLECHTHIN. SIE SORGEN DAFÜR, DASS DIE „MASCHINE MENSCH“ REIBUNGSLOS LÄUFT – JEDE EINZELNE KÖRPERZELLE BRAUCHT PROTEINE, UM PERFEKT FUNKTIONIEREN ZU KÖNNEN. JEDES PROTEIN-MOLEKÜL SETZT SICH AUS VERSCHIEDENEN AMINOSÄUREN ZUSAMMEN – DIE NEUN WICHTIGSTEN AMINOSÄUREN MÜSSEN DEM KÖRPER IMMER WIEDER ÜBER DIE NAHRUNG ZUGEFÜHRT WERDEN.

AUCH WENN DU MEINST, DU HAST SCHON GENUG GEGESSEN. SCHAU UND RICHTE DICH NACH DEINEN SOLL- KALORIEN. SIE ALLEINE HALTEN DEINEN ORGANISMUS AUFRECHT UND STELLEN ALL DIE ENERGIE BEREIT.

DAS SIND DEINE TÄGLICHEN BEGLEITER, DEINE TÄGLICHEN SHAKES.

GENIESSE SIE.





422 kcal

POWER-BERRY-SHAKE

ZUTATEN:

- 150 g Magerquark,
- 30 g Haselnüsse
- 350 ml Wasser
- 70 g Erdbeeren (oder anderes Obst),
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



200 kcal

CHIA- VANILLA- SHAKE

ZUTATEN:

- 170 gr. Magerquark
- 200 ml Sojamilch
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Chiasamen
- Stevia, Birkenzucker oder Xylit nach Bedarf

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürrierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



235 kcal

CIAO-CAPPUCCINO-SHAKE

ZUTATEN:

- 1 Kaffee (ca. 120 ml)
- 150 ml Sojamilch
- 1 TL Haferflocken/ Kleie
- 3 EL Magerquark
- Stevia, Birkenzucker oder Xylit nach Bedarf

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



220 kcal

CREAMY- AVOCADO- SHAKE

ZUTATEN:

- 1 große Banane
- 40g Avocado (1/4- 1/2)
- 240 ml Mandelmilch
- 2 Datteln, Stevia, Birkenzucker oder Xylit nach Bedarf
- optional: Hanfsamen als Topping

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



394 kcal

APPLE-PIE-SHAKE

ZUTATEN:

- 1 großen Apfel
- 6 EL Magerquark
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Mandelblättchen
- Stevia, Birkenzucker oder Xylit nach Bedarf

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



WAKE-UP-SHAKE

ZUTATEN:

- 1 reife Mango
- 1/2 Avocado
- 40g Spinat
- 1 haselnussgroßer Stück Ingwer geschält und zerstückelt
- optional: 1 Msp. Chilli, 1 Msp. Currypulver
- 150 ml Wasser

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürrierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



275 kcal

FRESH- GREEN- SHAKE

ZUTATEN:

- 50 g Rucola
- 40 g Salatgurke
- 1/2 Avocado
- 1 Banane
- 50 g Rosenkohl
- 1 Zweig Koriander oder Petersilie
- 200 ml Wasser

ZUBEREITUNG

01

Rucola und Gurken waschen und in grobe Stücke schneiden.

02

Banane ebenfalls in grobe Stücke schneiden..

AUFWAND:

- 5-10 Minuten

03

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.



285 kcal

PINK- POWER- SHAKE

ZUTATEN:

- 100 g Tiefkühl- Himbeeren
- 75 g Magerquark
- 1/2 rote Beete
- 200 ml Kokoswasser
- 1 TL Chiasamen

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



287 kcal

GOLDEN- MILK- SHAKE

ZUTATEN:

- 300 ml Mandelmilch
- 1 EL Kurkuma- Pulver
- 1 Stk. Ingwer (ca. 2 cm, geschält)
- 2 Msp. schwarzer Pfeffer
- 2 Msp. Zimt
- 1 TL Kokosöl
- optional: 1 Prise Muskatnuss, Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



409 kcal

PEANUT-OAT-SHAKE

ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 200 ml Soja- oder Hafermilch
- 1 EL Erdnussbutter- oder Mus
- 1 TL Honig
- 1 TL Leinsamen oder Chiasamen

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



336 kcal

BANANA- PINEAPPLE- SHAKE

ZUTATEN:

- 1 Banane
- 2 Scheiben Ananas
- 250 ml Soja- oder Mandelmilch
- 4 EL Soja- Jogurt (Natur)
- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



375 kcal

VEGGIE- POWER- SHAKE

ZUTATEN:

- 1 Paprika
- 1 Stück Gurke
- 125 g Soja- Jogurt (Natur)
- 200 ml Soja- oder Hafermilch
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürrierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



208 kcal

LIME-BERRY-SHAKE

ZUTATEN:

- 100 g Heidelbeeren
- 50 g Johannis- oder Brombeeren
- 400 ml Soja- oder Hafermilch
- 1 Limette (ausgepresster Saft)
- 1 Prise Zimt
- optional: frische Zitronenmelisse oder Minze

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



AVOCADO- PINEAPPLE- SHAKE

ZUTATEN:

- 1/2 Avocado
- 2 Scheiben Ananas
- 1 Banane
- 1/2 Tl Kurkuma
- 230 ml Kokoswasser
- optional: Kokosflocken als Topping

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



465 kcal

NUTELLA- POWER- SHAKE

ZUTATEN:

- 2 Bananen
- 4 EL Nutella
- 2-4 Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Chiasamen
- 480 ml Mandelmilch
- optional: 2-1 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



450 kcal

STRAWBERRY- NUT- SHAKE

ZUTATEN:

FÜR DIE ERDBEER SCHICHT:

- 200 g frische Bio-Erdbeeren
- 60 ml Ahornsirup

FÜR DIE PROTEIN-VANILLE
SCHICHT:

- 2 Bananen - gefroren und in Stücke geschnitten
- 180 ml Mandelmilch
- 125 ml Kokosnusscreme - die feste Schicht einer Dose Kokosnussmilch abschöpfen
- ¼ TL Bourbon Vanille
- Optional: 1 EL Mandelmus

FÜR DEN NUSS CRUNCH:

- 1 EL Walnüsse
- 1 EL Pekannüsse
- 1 EL Kokosnussflocken oder Kokosnussraspeln
- 1 TL Kokosblütenzucker
- Optional: 2-4 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



216 kcal

CREAMY- CHOCO- CHIA-SHAKE

ZUTATEN:

- 1 Banane
- 480 ml Mandelmilch
- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Mandelmus
- 1 ½ TL Chia Samen
- 1 ½ TL Leinsamen - geschrotet
- 2 Datteln
- Optional: 2-4 Eiswürfel
- Optional: 1-2 TL Ashwangandha

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürrierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



206 kcal

MANGO- BERRY- DETOX- SHAKE

ZUBEREITUNG

ZUTATEN:

- 1 Mango
- 205 g Erdbeeren
- 240 ml Hafermilch
- 45 ml Saft einer Limette
- 15 g frischen Ingwer, geschält
- 5 g Kokosnussflocken, plus mehr zum Dekorieren
- Optional: 1-2 Datteln oder 1-2 EL Ahornsirup

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



183 kcal

PUMPKIN-LATTE-SHAKE

ZUTATEN:

- 500 ml Hafer Barista Milch – alternativ Soja- oder Mandelmilch
- 30 g Kürbispüree – selbst gemacht oder gekauft
- 30 ml Ahornsirup – alternativ Kokosblütenzucker oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
- 1 TL Pumpkin Pie Spice – selbst gemacht oder gekauft
- optional: 1 TL Kurkuma + eine Prise schwarzen Pfeffer

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürrierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



282 kcal

POWER- PEACH- SHAKE

ZUTATEN:

- 1 grosser weisser Pfirsich
- 1 EL Spirulina oder Chlorella
- 2 EL Lupinenprotein/- Mehl
- 300 ml Mandelmilch
- 150 ml Wasser
- 1 Spritzer Zitrone
- 2 EL süsses Mangopulver Bio

ZUBEREITUNG

01

Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und vermische Sie sie mit einem Pürierstab.

AUFWAND:

- 5-10 Minuten



QUELLANGABEN/ REZEPTE

[HTTPS://WWW.WOMENSHEALTH.DE/FOOD/ERNAEHRUNG-FUER-SPORTLERINNEN/20-GENIALE-PROTEINSHAKE-REZEPTE/#20](https://www.womenshealth.de/food/ernaehrung-fuer-sportlerinnen/20-geniale-proteinshake-rezepte/#20)

[HTTPS://WWW.EDEKA.DE/REZEPTE/](https://www.edeka.de/rezepte/)

[HTTPS://WWW.KUECHENGOETTER.DE/REZEPT-GALERIE/PROTEIN-SHAKES-ZUM-SELBERMACHEN](https://www.kuechengoetter.de/rezept-galerie/protein-shakes-zum-selbermachen)

[HTTPS://WWW.MENSHEALTH.DE/FITNESS-ERNAEHRUNG/PROTEINSHAKE-REZEPTE-FUER-DEN-MUSKELAUFBAU/](https://www.menshealth.de/fitness-ernaehrung/proteinshake-rezepte-fuer-den-muskelaufbau/)

[HHTTPS://WWW.IHR-WELLNESS-MAGAZIN.DE/ABNEHMEN/ABNEHMRZEPTE/EIWEISS-SHAKES.HTML](https://www.ihr-wellness-magazin.de/abnehmen/abnehmrezepte/eiweiss-shakes.html)

[HTTPS://WWW.KOCH-MIT.DE/KUECHE/PROTEIN-SHAKES-SELBERMACHEN-5-REZEPTE/](https://www.koch-mit.de/kueche/protein-shakes-selbermachen-5-rezepte/)

KARVEN, U. : MACH DICH LEICHT,SMOOTHIES

NEISSER, E./ (2018): 365 LOW CARB REZEPTE, NAUMANN& GOEBEL
VERLAGSGESELLSCHAFT MBH, 1. AUFLAGE, S. 267 FF.

[HTTPS://VEGAWATT.DE/VEGAN-LEBEN/VEGANE-PROTEIN-SHAKES-AUCH-VEGANER-MOECEN-MUCKIS](https://vegawatt.de/vegan-leben/vegane-protein-shakes-auch-veganer-moegen-muckis)

[HTTPS://WWW.VEGANEVIBES.DE/NUTELLA-PROTEIN-SMOOTHIE/](https://www.veganevibes.de/nutella-protein-smoothie/)

[HTTPS://WWW.KUECHENGOETTER.DE/GERICHTTYP/SHAKES-SMOOTHIES-58](https://www.kuechengoetter.de/gerichttyp/shakes-smoothies-58)

URheberRECHT/HAFtUNGSaUSCHLUSS

URHEBERRECHT & HAFTUNGSAUSSCHLUSS
URHEBERRECHT: DIESES INFORMATIONSPRODUKT EINSCHLIESSLICH ALLER INHALTE IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. ALLE RECHTE SIND VORBEHALTEN. NACHDRUCK, KOPIEREN ODER REPRODUKTION (AUCH AUSZUGSWEISE) IN IRGEND EINER FORM (DRUCK, FOTOKOPIE, SCREENSHOT, KOPIEREN ODER ANDERES VERFAHREN) SOWIE DIE EINSPEICHERUNG, VERARBEITUNG, VERVIelfÄLTIGUNG UND VERBREITUNG MIT HILFE ELEKTRONISCHER SYSTEME JEDLICHER ART, GESAMT ODER AUSZUGSWEISE, IST OHNE AUSDRÜCKLICHE SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG DES URHEBERS UNTERSAGT. ALLE ÜBERSETZUNGSRECHTE SIND VORBEHALTEN.
HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESES INFORMATIONSPRODUKT WURDE UNTER GRÖSSTER SORGFALT ERARBEITET UND WIRD STÄNDIG BEI BEDARF AKTUALISIERT. DER VERKÄUFER UND DER AUTOR ÜBERNEHMEN JEDOCH KEINE GEWÄHR UND HAFTUNG FÜR DIE AKTUALITÄT, KORREKTHEIT, VOLLSTÄNDIGKEIT UND QUALITÄT DER BEREITGESTELLTEN INFORMATIONEN. TIPPFehler UND FALSCHINFORMATIONEN KÖNNEN NICHT VOLLSTÄNDIG AUSGESCHLOSSEN WERDEN. DIE INFORMATIONEN IN DIESEM INFORMATIONSPRODUKT STELLEN KEINE AUFFORDERUNG ZUR VORNAHME ODER ZUR UNTERLASSUNG VON HANDLUNGEN DAR, SONDERN DIENEN AUSSCHLIESSLICH INFORMATIONSZWECKEN. DIE BENUTZUNG DIESES INFORMATIONSPRODUKTS UND DIE UMSETZUNG DER DARIN ENTHALTENEN INFORMATIONEN ERFOLGT AUSDRÜCKLICH AUF EIGENES RISIKO. HAFTUNGSANSPRÜCHE GEGEN DEN VERKÄUFER UND DEN AUTOR FÜR SCHÄDEN MATERIELLER ODER IDEELLER ART, DIE DURCH DIE NUTZUNG ODER NICHTNUTZUNG DER INFORMATIONEN BZW. DURCH DIE NUTZUNG FEHLERHAFTER UND/ODER UNVOLLSTÄNDIGER INFORMATIONEN VERURSACHT WURDEN, SIND AUSGESCHLOSSEN.