Protein-Shake

Mit diesem Rezept machst du dir deinen Protein-Shake günstig, ohne Zusatzstoffe ganz schnell und einfach zu Hause.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min

Zutaten

250 g	Magertopfen (mit wenig Fett)
200 ml	Milch (1,5% Fett)
2 Stk.	Bananen (ca. 200 g)
1 Prise	Zimt

Zubereitung

1. Für den **Protein-Shake**, die Banane (geschält) den Topfen, die Milch und den Zimt in einen Standmixer geben und alles glatt mixen. Sollte der Shake zu dickflüssig sein, kann man entweder noch einen Schuss Wasser oder einen Schuss Milch hinzufügen. Die Menge ergibt ca. 600 ml und hat einen Protein-Gehalt von ca. 39 g.

Tipp

Wem der Shake nicht süß genug ist, der kann ihn noch zusätzlich mit etwas Honig verfeinern. Und natürlich kann man anstatt Bananen auch andere Obstsorten verwenden.