

FRÜHSTÜCKS-SHAKE

WENN ES MORGENS SCHNELL GEHEN MUSS

ZUTATEN

Für 1 Portion:

100 g Skyr

150 g Beeren

30 g Haferflocken

100-150 ml Wasser

1 TL Omega-3-reiches Öl,
z.B. Walnussöl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Smoothie-Mixer geben und mixen. Fertig!

Tipps:

Wer möchte, kann den Shake mit 30 g neutralem Whey-Proteinpulver (z.B. von Alpenpower®) anreichern. So hält der Shake besonders lange satt und ist auch als Post-Workout-Shake nach einem intensiven Training bestens geeignet.

Wer den Smoothie gerne süßer mag, kann zusätzlich 10 g Süße (z.B. Zucker, Honig, Birkenzucker) hinzufügen.



ausgewogene
Mahlzeit



schneller Frühstücks-Ersatz oder als
Zwischenmahlzeit geeignet

