



Die Kombination aus Apfel und Zimt löst bei uns automatisch eine gemütliche, winterliche Stimmung aus. Dieses cremige Protein Shake Rezept bringt dich garantiert durch die Feiertage. Schmeckt so gut wie eine Nascherei, aber tut deinem Körper etwas Gutes!

6 Zutaten

- 30 g Whey Protein (Vanille, Schoko etc.)
- 1 TL Zimt
- 70 g Apfel, kleingeschnitten
- 200 ml Mandelmilch
- 50 g Magerquark
- 10 g Walnüsse
- 3 Eiswürfel (optional)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen, bis ein cremiger Shake entsteht.
2. Protein Shake in ein Glas füllen und nach Belieben mit Zimt dekorieren.
3. Guten Apetit=)