

Rezepte für Shakes mit **PROTEIN** und **COLO ACTIV**

Shake mit Kakao

250 ml Dinkelmilch
100 ml stilles Wasser
1 gehäufte TL schwach entölter echter Kakao
1 PB (je) PROTEIN und*/oder COLO ACTIV
1 TL Leinöl
2 Prisen Zimt, Kardamom oder Chili



Shake mit Kaffee

250 ml Mandelmilch
100 ml stilles Wasser
1 gehäufte TL Chi-Café
1 PB (je) PROTEIN und*/oder COLO ACTIV
1 TL Leinöl
1 Prise Zimt oder Kardamom



Shake mit Nüssen

250 ml Dinkelmilch
100 ml stilles Wasser
1 Handvoll Nüsse entsprechend Ihrem Ernährungsplan
1 PB (je) PROTEIN und*/oder COLO ACTIV
1 TL Leinöl
1 Prise Zimt



Shake mit Kiwi

250 ml Dinkelmilch
100 ml stilles Wasser
1 gr. oder 2 kl. Kiwi
1 PB (je) PROTEIN und*/oder COLO ACTIV
1 TL Leinöl
1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Shake mit Beerenobst

250 ml Mandelmilch
100 ml stilles Wasser
100 g Beeren entsprechend Ihrem Ernährungsplan
1 PB (je) PROTEIN und*/oder COLO ACTIV
1 TL Leinöl
1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Shake mit Rote Beete

250 ml Mandelmilch
100 ml stilles Wasser
1 mittelgroße vorgegarte Rote Beete
1 PB (je) PROTEIN und*/oder COLO ACTIV
1 TL Leinöl
1 Prise Kardamom und Salz
1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Quick-Shake COLO ACTIV

250 ml Milchersatzprodukt
100 ml stilles Wasser
1 PB COLO ACTIV
1 TL Leinöl
1 Prise Zimt



Quick-Shake COLO ACTIV

100 ml Acerola-Saft
250 ml Wasser
1 PB COLO ACTIV



PB = Portionsbeutel, Msp. = Messerspitze, TL = Teelöffel

* Werden beide Produkte in einem Shake verwendet, sollte die Flüssigkeitsmenge auf mindestens 450 ml erhöht werden.

Wichtig:

- Die Zutaten der Shakes lassen sich mit einem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.
- Alle Zutaten entsprechend dem persönlichen Ernährungsplan wählen.
- Bei der Auswahl der Milchersatzprodukte bitte auf den Zuckeranteil achten.
- Jeder Shake kann nach Belieben mit Wasser zubereitet oder mit erhöhter Flüssigkeitsmenge verdünnt werden.
- Möchten Sie Ihren Shake als „Pudding“ löffeln, dann reduzieren Sie die Flüssigkeitsmenge auf 200 ml.

Zur **Gewichtszunahme**, bei erhöhtem Eiweißbedarf oder zum Muskelaufbau ist der Shake auch als Zwischenmahlzeit geeignet. Bei **Gewichtsreduktion** dient der Shake als Mahlzeitenersatz.

Über Ihre Anregungen und Fragen freuen wir uns:

info@newlife-nutrition.com oder Telefon-Nr. +49 (0) 40 / 60 94 33 56 - 0
www.newlife-nutrition.com