



MAHLZEITENERSATZSHAKE MEGA MANGO

Kategorien: Shakes & Smoothies, vegetarisch

Ein vernünftiger Mahlzeitenersatz-Shake sollte alle drei Makronährstoffe enthalten: Ca. 40% Kohlenhydrate, 30% Eiweiß und 30% gute Fette. Dazu noch ein paar „Superfoods“ für Extra-Power!

Zutaten: Was du für 1 Portion brauchst

- ★ 15 g veganes Erbsenprotein
(ich verwende MaxxproSION RECOVER Veganes Protein Schoko)
- ★ 200 g Mango
- ★ 300 ml Haferdrink
- ★ 1 EL Leinöl
- ★ Gewürze: ½ TL Zimt, ½ TL Kurkuma, ½ TL Chili

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf hoher Stufe kurz durchmischen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

TIPP

Du kannst statt Haferdrink auch Reismilch, Mandelmilch, Kokoswasser oder ein anderes Milchersatzprodukt verwenden.

Wenn du mehr über Mahlzeitenersatzshakes wissen möchtest, empfehle ich dir mein E-Book „Shake statt Mahlzeit“. Du kannst es dir im Shop von Bestform Hannover herunterladen:

<https://angebote.bestformhannover.de>

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:

WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG