

CARAMEL PROTEIN COFFEE



Warum Heißgetränke nicht mal aufpimpen? Vor allem, wenn du so auf einfache Weise deinen Proteinanteil erhöhen kannst. Schließlich musst du deine Tagesration an Protein nicht zwangsläufig auf EINEM Teller unterbringen. Mein Caramel Coffee ist eine leckere Variante, um ca. 10g Protein mehr unterzubringen.

Zutaten: Was du für 1 Becher brauchst

- ★ 200 ml Haferdrink
- ★ 10 g Erbsenproteinpulver – hier verwende ich natürlich mein selbstentwickeltes veganes Protein Karamell Meersalz von Maxxpro, das ganz clean konzipiert ist; wenn du ein anderes Pulver nimmst, achte darauf, ein Isolat zu verwenden, das frei von Zucker, Fructose, Sorbit, Konservierungsstoffen, Schwebstoffen und anderem unnötigen Ballast ist
- ★ 150 ml starker schwarzer Kaffee
- ★ Gewürze: Zimt

PROFITIPP

Mir schmeckt auch die Variante mit Schokoprotein...

Zubereitung Was du tun musst

Erhitze die Hafermilch und rühre das Proteinpulver hinein. Achte darauf, dass es sich klumpenfrei auflöst – ein Shaker wäre optimal, ein Isolat löst sich aber auch recht gut unter kräftigem Rühren auf.

Koch einen starken Kaffee und gib ihn vorsichtig in den heißen Proteinmix. Streu ca. ½ TL Zimt auf deinen Drink.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

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