

Kiba-Minze-Eiweißshake

Man nehme

- 250ml ungesüßte Sojamilch
- 2 Messlöffel Sana Fit Premium Banane
- 3 EL pürierte Sauerkirschen ohne Zuckerzusatz (Tiefkühl)
- Stevia
- frische Minze

Zubereitung

Lassen Sie die Kirschen auftauen. Anschließend pürieren Sie die Kirschen, Stevia und die Minze. Füllen sie das Pürree in einen Mixbecher. Dann füllen Sie den Sojadrink hinein und anschließend das Eiweißpulver. Setzen Sie den Filter drauf und dann den Deckel. Sehr gut schütteln. Dekorieren Sie den Shake nun mit einem Minzblatt und gemahlener Vanille und ihr Shake ist fertig!

Tipp

Stellen Sie den Shake anschließend für 10-15min. in den Kühlschrank, so schmeckt er schön gekühlt als Erfrischung! Zusätzlich ein paar Spritzer frischen Zitronensaft geben.

Vorteile

- Sojadrink ungesüßt enthält Eiweiß und wenig Kohlenhydrate
- das Eiweißpulver macht den Shake zum Eiweißshake durch konzentriertes Eiweiß
- Stevia bringt Süße ohne Kalorien und Kohlenhydraten
- Minze und Zitrone machen den Shake als Erfrischung