

Papaya-Pfirsich-Mango-Eiweißshake

Man nehme

- 250ml fettarme Milch
- 2 Messlöffel Sana Fit Premium Pfirsich-Mango Eiweißpulver
- 3 EL pürierte Papaya
- Mandelblättchen & Schokoraspeln zur Dekoration

Zubereitung

Halbieren sie die Papaya mit einem scharfen Messer. Entkernen Sie nun die Papaya und mit einem Esslöffel holen Sie nun das Fruchtfleisch heraus. Anschließend pürieren Sie das Fruchtfleisch in einem Mixer oder mit einem Pürierstab. Nehmen Sie sich 3 EL von dem Fruchtfleisch ab und geben es nun in den Mixbecher. Dann füllen Sie 250 ml fettarme Milch hinein und anschließend das Eiweißpulver. Setzen Sie den Filter drauf und dann den Deckel. Sehr gut schütteln. Dekorieren Sie ihn nun mit den Mandelblättchen und den Schokoraspeln und ihr Shake ist fertig!

Tipp

Stellen Sie den Shake anschließend für 10-15min. in den Kühlschrank, so schmeckt er schön gekühlt als Erfrischung!

Vorteile

- die Milch liefert gutes Eiweiß und Calcium
- das Eiweißpulver macht den Shake zum Eiweißshake durch konzentriertes Eiweiß
- Papaya enthält Papain, ein Eiweißspaltendes Enzym
- Mandelblättchen bringen zusätzlich noch Eiweiß, gute Fettsäuren, Calcium und Ballaststoffe