

Eiweißshake mit Hanfprotein



Zutaten

4 Esslöffel Hanfproteinfreund

300ml Flüssigkeit, am besten pflanzliche Milch, z.B. Reismilch

Kakao

Optional: 2 Esslöffel Maca-Pulver

Süße, z.B. Kokosblütenzucker oder Agavensyrup

Eiswürfel



Nur so lecker mit den Produkten aus unserem Shop!

Zubereitung

Step 1: Einmal einen Mixer aus dem Küchenschrank rausgraben.

Step 2: Supereinfach: Alle Zutaten in den Mixer geben und vermischen.

Step 3: Fertig. Trinken und den Muskeln beim Wachsen zuschauen.

Unser Tipp: Wer den Shake nach dem Training als energiereichen veganen Post-Workout-Shake verwenden will, der fügt noch Haferflocken (gemahlen oder Ganzblatt) hinzu.

Die Ölfreunde

Donautalstr. 17 | 88631 Beuron/Thiergarten
Tel.: 07570 666 | info@dieoelfreunde.de

Hier zum Rezept:

<https://www.dieoelfreunde.de/Eiweissshake>