

Acai Smoothie Rezept mit Protein



Nährwertangaben

Angaben pro Smoothie

Kalorien	187 kcal
Protein	24g
Kohlenhydrate	16.7g
Fett	2.8g
Ballaststoffe	6.8g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 1 Acai Protein Smoothie:

- 100 g Acai Beeren
- 50 g Cranberries
- 40 g Griechischer Joghurt (fettarm)
- 25 g Whey Protein (Vanille)
- 5 g [Organic Energy Bomb \(YourSuperfoods\)](#)
- 100 ml [GymTea Berry](#) (eisgekühlt)
- Eiswürfel

Zubereitung des Acai Protein Smoothies:

Acai Beeren, Cranberries, fettarmer Griechischer Joghurt, Vanille Whey Protein und [Organic Energy Bomb](#) von YourSuperfoods in den Blender geben.

Gekühlter [GymTea Berry Eistee](#) + eine Hand voll Eiswürfel dazu geben und für 30 - 45 Sekunden mixen.

Fertig ist ein leckerer und gesunder **Acai Eiweiß Smoothie**, vollgepackt mit Vitaminen und Ballaststoffen!

Ein Acai Smoothie enthält ca. 24 g Eiweiß, 6.8 g Ballaststoffe und 2.8 g Fett.

