

Cookies Eiweißshake Rezept (Eiweißshake selber machen)



Nährwertangaben

Angaben pro Eiweißshake

Kalorien	331 kcal
Protein	40.5g
Kohlenhydrate	19.8g
Fett	9.8g
Ballaststoffe	1.6g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 1 Glas Cookies Protein Shake:

- 150ml Milch (fettarm)
- 1/2 Protein Keks (37.5g)
- 20g Whey Protein (Cookies)
- Zimt
- 5g Kakao Nibs



Zubereitung des Cookies Protein Shakes:

Den halben Protein Keks zerbröseln und in ein Gefäß geben. Whey Protein, Zimt und Kakao Nibs dazu geben und mit 150ml fettarmer Milch aufgießen. Mit dem Pürierstab gut durchmischen. Ein Glas des leckeren Eiweißshakes hat 331 Kalorien und liefert dir **40.5g Eiweiß**. Lass dir den Shake schmecken und bleib fit! Zum Kalorienbedarfsrechner geht's [hier](#).

Produktempfehlungen für dieses Eiweißshake Rezept:

