

GymTea Beeren Smoothie Rezept



Nährwertangaben

Angaben pro Smoothie

Kalorien	247 kcal
Protein	19.5g
Kohlenhydrate	36.6g
Fett	1.1g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für den GymTea Smoothie:

- 1 Banane
- 100ml [GymTea \(gekühlt\)](#)
- 80g Beerenmix (tiefgefroren)
- 30ml Mandelmilch
- 20g [Bio Milchprotein](#)
- 8g Honig

Zubereitung des GymTea Smoothies:

1 kleine Tasse (ca. 100g) [GymTea](#) ziehen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Die Banane in Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in ein Gefäß geben.

Anschließend mit dem gekühlten GymTea aufgießen und für 30 Sekunden mixen.

Fertig ist eine leckere und fettarme Vitaminbombe!

Der GymTea liefert zusätzlich wertvolle Mineralstoffe und Antioxidantien und regt den Stoffwechsel an, was sich wiederum positiv auf den Fettabbau auswirkt. Ein Smoothie beinhaltet 20g Eiweiß und nur 1g Fett.