

High-Protein Himbeer Fitness-Smoothie Rezept



Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	252 kcal
Protein	42.3g
Kohlenhydrate	12.8g
Fett	2.4g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für den Protein Smoothie:

- 100g Himbeeren (gefroren)
- 40g Blaubeeren
- 40g [Whey Protein Vanille \(10% Rabatt für Neukunden bei MYPROTEIN\)](#)
- 3 Eiweiß vom Ei
- 200ml Wasser

Eiweiß Smoothie Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Gefäß geben, ca. 200ml Wasser dazu geben und für 1 Minute mixen. Den High-Protein direkt danach genießen wenn er noch frisch und kühl ist. Wenn nötig noch ein paar Eiswürfel dazugeben. Bleib fit!

Produktempfehlung für dieses Fitness Rezept:

