

Kokos Protein Shake Rezept



Nährwertangaben

Angaben pro Shake

Kalorien	291 kcal
Protein	25.8g
Kohlenhydrate	31.8g
Fett	8.7g
Ballaststoffe	5.3g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für den Kokos Eiweißshake:

- 150ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 Banane
- 30g Whey Protein (Weiße Schokolade)
- 5g Kokosraspeln
- 3g Bourbon Vanille



Zubereitung Protein Shake:

Banane in kleine Stücke schneiden. Alle festen Zutaten in ein Gefäß geben und mit 150ml ungesüßter Mandelmilch aufgießen. Mit dem Pürierstab gut durchmischen. Ein Raffaello Protein Shake liefert dir 291 Kalorien, davon 25.8g Eiweiß. Mit unserem [Kalorienbedarfsrechner](#) kannst du deine Kalorienanzahl berechnen, die dein Körper benötigt um Muskulatur aufzubauen oder

Fett zu verlieren. Genieße den Shake und bleib fit!

Produktempfehlungen für diesen Eiweißshake zum selber machen:

