

## Low-Fat Protein Beeren Smoothie



### Nährwertangaben

Angaben pro Glas

<b>Kalorien</b>	190 kcal
<b>Protein</b>	26.8g
<b>Kohlenhydrate</b>	12.9g
<b>Fett</b>	2.2g
<b>Ballaststoffe</b>	9.5g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten:

- 100g Himbeeren
- 50g Heidelbeeren
- 30g [Whey Protein \(Vanille\)](#)
- 10ml Zitronensaft
- Eiswürfel
- 200ml Wasser

### Zubereitung:

Beeren, Whey Protein, Zitronensaft und Eiswürfel mixen. Mit ca. 200ml Wasser auffüllen und den Protein Smoothie kalt genießen.

### Produktempfehlungen für dieses Rezept: