

## Weight Gainer Rezept - Weight Gainer selber machen



### Nährwertangaben

Angaben pro Shake

<b>Kalorien</b>	660 kcal
<b>Protein</b>	49g
<b>Kohlenhydrate</b>	59g
<b>Fett</b>	22g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten für das Weight Gainer Shake Rezept:

- 100g Beeren (tiefgefroren)
- 250g Magerquark
- 70g Haferflocken
- 30g Mandeln gemahlen
- 200ml Wasser



### Zubereitung des Weight Gainer Shake:

Dieses **Weight Gainer Rezept** ist besonders für Leute geeignet, denen es schwer fällt zu zunehmen. Alle Zutaten in ein Gefäß geben, 200ml Wasser dazu geben und gut durchmischen. Wenn du die Kalorien noch etwas erhöhen willst, gib noch mehr Haferflocken dazu.



Lass dir´s schmecken und bleib fit!