

Kürbis-Eiweiss-Shake

In diesem köstlichen Shake stecken jede Menge Eiweiße und Vitamine.

ZUTATEN:

2 gestrichene Messlöffel (26,4 g) Daily Plus

1 gestrichener Messlöffel (60 cc Messlöffel) Triple Protein Shake Vanille

1/3 Tasse Kürbispüree (aus der Dose)

1 1/3 Tassen fettfreie Milch oder Sojamilch

Eine Prise Zimt (nach Geschmack)

Eine Prise Muskat (nach Geschmack)

3–6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Mixen Sie alles im Mixer

Die Zutaten (wie z.B. Daily Plus) finden Sie auf <http://www.vitamin.ch>



