



Proteinshake mit griechischem Joghurt, Beeren und Honig

Gesundheitliche Vorteile:

- **Griechischer Joghurt** ist reich an hochwertigem Eiweiß, das zur Muskelregeneration und zum Muskelaufbau beiträgt. Zudem liefert er Kalzium, das wichtig für die Knochengesundheit und Zähne ist, sowie Probiotika, die die Darmgesundheit fördern können.
- **Beeren** wie **Erdbeeren**, **Blaubeeren** oder **Himbeeren** enthalten viele Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen. Sie sind reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, und enthalten Ballaststoffe, die zur Unterstützung der Verdauung beitragen.
- **Leinsamen** und **Chiasamen** sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Wirkungen haben, sowie Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl bieten.
- **Milch** liefert zusätzliches Protein und Kalzium, während **Pflanzenmilch** wie Mandelmilch eine laktosefreie Alternative bietet und Vitamin E für die Hautgesundheit enthalten kann.

Dieser Proteinshake mit griechischem Joghurt, Beeren und Honig ist eine nahrhafte und leckere Möglichkeit, den Tag zu beginnen oder nach dem Training die Energiespeicher aufzufüllen. Er versorgt den Körper mit Proteinen, Vitaminen und gesunden Fetten für langanhaltende Energie.



Proteinshake mit griechischem Joghurt, Beeren und Honig

Zutaten (2 Portionen)

- 200 g griechischer Joghurt
- 150 g gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 250ml Milch oder Pflanzenmilch (z. B. Mandelmilch)
- 1 TL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Leinsamen oder Chiasamen (optional, für extra Ballaststoffe)

Zubereitung

Zutaten vorbereiten

- Die Beeren waschen, falls sie frisch sind, und ggf. auftauen, wenn gefroren.

Alles mixen

- Den griechischen Joghurt, die Beeren, Milch, Honig und optional Vanilleextrakt sowie Leinsamen in einen Standmixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Shake eine cremige Konsistenz erreicht.

Abschmecken

- Den Shake probieren und nach Bedarf etwas Honig hinzufügen.

Servieren

- Den Shake in Gläser füllen und sofort genießen. Alternativ kannst du ihn auch in einer Flasche für unterwegs mitnehmen.

Nährwerte pro Portion: 237 kcal, 25 g Kohlenhydrate, 16 g Protein, 6 g Fett