

# ROTE BEEREN-SHAKE



**Himbeeren** enthalten viele gesundheitsfördernde Nährstoffe wie B-Vitamine, Vitamin C, Mineralstoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Sie stärken unsere **Abwehrkräfte**, unterstützen unsere **Verdauung** und fördern eine **gesunde Darmflora**.

Sehr lecker ist die Kombination mit **Kokosmilch**, die **gesunde Fette** enthält, gluten- und kuhmilchfrei ist.

Wenn dir der Geschmack zu intensiv ist, kannst du natürlich auch **Mandel- oder Hafermilch** nehmen.

## Zutaten:

- 200 ml Kokos-, Mandel- oder Hafermilch
- 1 Handvoll Himbeeren oder Beeren-Mix (TK)
- 1/2 Stange Staudensellerie
- 1 Stück Ingwer (ca. daumengroß)
- 1 EL Eiweißpulver\*

## Zubereitung:

- den Stangensellerie waschen und in kleinere Stücke schneiden
- den Ingwer schälen
- alle Zutaten in einen Mixer geben, bis eine homogene Masse entstanden ist

\*Achte bei dem Eiweißpulver unbedingt auf eine gute Qualität der Inhaltsstoffe.

## Meine Empfehlung:

das Proteinpulver ("Protein") von NewLife Nutrition ("klick").

Es enthält **Proteine mit einer hohen biologischen Wertigkeit**, ist **vegan** und kommt ohne Aromen und ohne Zusatzstoffe aus.

Zudem beinhaltet das Proteinpulver **Ribose** und **Taurin** für **mehr Energie** und für einen **schnellen Stoffwechsel**.

Über den o.a. Link sparst du als Erstbesteller **5 EUR**, wenn du dich registrierst und bei der Bestellung den Code T2W5V6L7 eingibst.

