

# INDIVIDUELLE REZEPTE FÜR SHAKES

**for you eiweiß power Vanille**  
PZN 06147514

## Eiweiß-Mandelmilch-Shake

**Zutaten:**  
30 g eiweiß power Vanille,  
1 EL gemahlene Mandeln, 200 ml Milch (1,5 %), 1 Prise Zimt



### Zubereitung:

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Milch, Zimt, Eiweißpulver und die Mandeln nacheinander in ein hohes Glas geben und mit dem Schneebesen oder einer Gabel miteinander verquirlen.

**for you eiweiß power Chocolate Noir**  
PZN 06944920

## Eiweißshake mit Kokosmilch

**Zutaten:**  
2 EL eiweiß power Chocolat Noir, 100 ml 0,3 % Milch, 100 ml Kokosmilch, 3 gemahlene Walnüsse



### Zubereitung:

Alles zusammen in einen Mixer geben und für 1 - 2 Minuten auf hoher Stufe mixen lassen."

**for you eiweiß power Pur**  
PZN 10183680

## Grünkohl-Cashew-Shake

**Zutaten für 2 Shakes:**  
70 g Grünkohl (frisch oder TK), 2 Bananen, 20 g Cashewkerne, 5 getrocknete Datteln, 30 g eiweiß power Pur, 150 ml Mandelmilch



### Zubereitung:

Alles zusammen mit 100 ml Wasser in den Mixer geben und durchmixen – fertig. Je nach Geschmack mit weiterem Wasser nachfüllen und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

# INDIVIDUELLE REZEPTE FÜR SHAKES

**for you eiweiß power Erdbeer-Rhabarber**  
PZN 06147566

## Erdbeer-Haferflocken-Shake

### Zutaten für 2 Shakes:

150 g Erdbeeren, 50 g Haferflocken, 3 EL eiweiß power Erdbeer-Rhabarber, 5 ml Leinsamenöl, 10 g Kakao-pulver, 300 ml Milch 1,5 %, 200 ml Wasser, eine halbe Zitrone, 1 Teelöffel Zimt



### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer mit großem Behälter geben, die halbe Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Alles durchmischen – fertig.

**for you eiweiß power Milchkafee**  
PZN 013570561

## Kaffee-Protein-Shake

### Zutaten:

400 ml Milch, 2 EL eiweiß power Milchkafee, 1 EL instant Kaffeepulver, Eiswürfel



### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und verrühren.

**for you eiweiß pancake Vanille**  
PZN 013361432

## Feigen-Pancakes

### Zutaten für 1 - 2 Personen:

100 g eiweiß pancake-Mischung für ca. 5 Pancakes, 300 ml Wasser, 2 Feigen, etwas Olivenöl



### Zubereitung:

Pro Portion 100 g eiweiß pancake-Mischung mit 300 ml Wasser zu einer Masse verarbeiten. Feigen in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit einem ½ TL Olivenöl pro Pancake bei mittlerer Temperatur ca. 5 Pancakes backen. Vor dem Wenden der Pancakes die Feigenscheiben (nicht alle) darauf verteilen, die Feigen einseitig mit anbraten. Die restlichen Feigenstücke als Garnitur um die Pancakes verwenden.