

PROTEINSNACK

SELBST GEMACHT

ca. 30 g Eiweiß pro Portion



ZUTATEN:

- 1 Becher (250 ml) Buttermilch (oder Joghurt, Milch, Haferdrink...)
- 2 große Esslöffel Topfen
- 2 Esslöffel feine Haferflocken
- 1 Esslöffel geriebene Nüsse
- 1 Teelöffel Leinsamen (oder Chiasamen oder Leinöl – gute Omega-3-Fettsäuren-Quelle!)
- Obst (Apfelmus, Banane, Beeren...)
- Eventuell ein paar grüne Blätter (Spinat, Salat, Brennnesselblätter... - gute Eisen- und Magnesiumquelle!)

ZUBEREITUNG

Alles in einen Krug oder Becher geben. Pürieren.