

# PROTEIN BEEREN SMOOTHIE



PRO  
PORTION:

342 kcal  
BRENNWERT

30,0 g  
EIWEIß

42,2 g  
KOHLENHYDRATE

4,3 g  
FETT



## ZUTATEN:

TK-HIMBEEREN	100 g
TK-BROMBEEREN	100 g
BANANE	100 g
JOGHURT (1,5% FETT)	100 g
WEIDER PROTEIN 80 PLUS „COCONUT“	25 g
KOKOSWASSER (ALTERNATIV: WASSER)	150 ml
GEMAHLENE VANILLESCHOTE	½ TL

## ZUBEREITUNG:

1. ALLE ZUTATEN IN EINEM MIXER PÜRIEREN UND DIREKT SERVIEREN. WER MAG KANN DEN SMOOTHIE MIT KOKOSFLOCKEN & MINZE DEKORIEREN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &  
GUTE GAINZ!



@barbell.i\_kitchen

**WEIDER**