

OHNE PULVER, OHNE ZUSATZSTOFFE

Der Eiweißshake, der kein Pulver braucht

Magerquark, Wasser, Beeren — mehr steckt nicht drin. Trotzdem ein komplettes Aminosäureprofil, wie beim teuren Pulver aus der Dose.

3

ZUTATEN · MEHR NICHT

Zutaten (für 1 Glas)

300 g Magerquark**150-200 ml** Wasser, leicht angewärmt**n. B.** Tiefkühlbeeren, nach Wahl

Für die Powermahlzeit-Variante: eine Banane und eine Handvoll Haferflocken mit in den Mixer geben. Dann wird aus dem Shake eine kleine Mahlzeit.

So geht's

- 1** Tiefkühlbeeren, Magerquark und das angewärmte Wasser in den Mixer geben.
- 2** Kurz durchmixen, bis alles cremig ist — die Wärme hilft, die gefrorenen Beeren schneller aufzulösen.
- 3** Trinken. Fertig.

Was drin steckt

Magerquark ist Milcheiweiß (Casein) — und das liefert von Natur aus alle essenziellen Aminosäuren, genau wie die meisten Proteinpulver. Der Unterschied: keine Zusatzstoffe, keine künstlichen Süßstoffe, keine Aromen. Rein natürliche und unverarbeitete Zutaten, kalorienarm und günstiger als jede Dose Pulver.

Ehrlich gesagt: Ein Proteinpulver löst sich glatter auf und schmeckt neutraler — wenn dir das wichtig ist, bleib dabei. Aber wenn du sowieso schon Magerquark im Kühlschrank hast, ist das hier der einfachere und natürlichere Weg zu deiner Extra-Portion Eiweiß.

Bianka Kühn