

Optimal geeignet für:
- nach dem Training

Regenerations Smoothie

Zutaten

- 2 EL Hanf Samen
- 1 EL Veganes Protein Pulver
- 1 Becher gemischte Beeren
(z.B: Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
- 2 Datteln entkernt
- 1 Banane
- 500ml Kokosnuswasser
- 500ml Wasser



Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe für 1 Minute lang mixen

Anmerkung: Den Smoothie am besten schon vor dem Training zubereiten und zum Training mitnehmen, damit er sofort nach Trainingseinheit getrunken werden kann. Ansonsten innerhalb von 30 Minuten nach einer körperlichen Belastung konsumieren.

*Dein regionaler Partner für
gekeimte Qualitätsprodukte
(www.keimkraft.at)

