ERDBEER-VANILLE Protein-Smoothie

CREMIG. FRUCHTIG. EINFACH LECKER.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit wichtigen Vitaminen und Antioxidantien
- Unterstützt eine gesunde Ernährung



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 250 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
27 g	28 g	6 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 200 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 150 g Erdbeeren (frisch oder TK)
- 150 ml Mandelmiich (oder Milch 1,5 %)
- 25 g Proteinpulver (z. B. Whey oder pflanzlich, Vanille oder neutral)
- 1 EL Haferflocken (fein oder zart)
- ½ TL Vanille (oder Mark einer Vanilleschote)
- Optional: ein paar gehackte Mandeln zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Erdbeeren waschen, ggf. entkelnen und größere Früchte in Stücke schneiden.
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Erdbeeren, Mandelmiich, Proteinpulver, Haferflocken und Vanille in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Milch hinzufügen.
4. **Genießen**
   In ein Glas füllen und nach Wunsch mit ein paar gehackten Mandeln und frischen Erdbeeren garnieren. Sofort genießen.

TIPP

Für einen extra cremigen Geschmack kannst du 1–2 EL Frischkäse (light) hinzufügen – das gibt einen köstlichen Cheesecake-Touch!

HEIDELBEER-CHEESECAKE-Smoothie

CREMIG. FRUCHTIG. WIE EIN DESSERT.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit Antioxidantien für Zellschutz und eine strahlende Haut
- Unterstützt eine langanhaltende Sättigung



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 285 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
31 g	26 g	9 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 200 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 150 ml Mandelmiich (oder Milch 1,5 %)
- 25 g Proteinpulver (z. B. Whey oder pflanzlich, Vanille oder neutral)
- 1 EL Frischkäse (lightt)
- 1 EL Haferflocken (fein oder zart)
- 1 TL Chiasamen
- ½ TL Vanille (optional)
- Etwas Zitronenabrieb (optional)

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Heidelbeeren waschen (bei TK-Heidelbeeren kurz antauen lassen).
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Heidelbeeren, Mandelmilch, Proteinpulver, Frischkäse, Haferflocken, Chiasamen, Vanille und nach Wunsch etwas Zitronenabrieb in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Milch hinzufügen.
4. **Genießen**
   In ein Glas füllen und nach Wunsch mit frischen Heidelbeeren, etwas gemahlenen Haferkeksen oder ein paar Chiasamen garnieren.

TIPP

Für den typischen Cheesecake-Geschmack kannst du 1 TL Zitronensaft und ein paar zerbröselte Haferkekse als Topping verwenden.

SCHOKO-BANANEN *Protein-Smoothie*

CREMIG. LECKER. SÄTTIGEND.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit natürlichen Zutaten
- Ideal als Frühstück oder nach dem Sport



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 220 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
26 g	23 g	5 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 200 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- ½ Banane (ca. 60 g)
- 10 g Backkakao (ungesüßt)
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Milch 1,5 %)
- 1 TL Chiasamen (optional)
- ½ TL Vanille (oder Mark einer Vanilleschote)

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Banane, Backkakao, Mandelmilch, Chiasamen und Vanille in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Mandelmilch hinzufügen.
4. **Genießen**
   Sofort servieren und nach Wunsch mit etwas Kakaonibs, Bananenscheiben oder ein paar Haferflocken toppen.

TIPP

Du kannst den Smoothie nach Geschmack variieren, z. B. mit Zimt, einem Löffel Mandelmus oder ein paar Haferflocken für noch mehr Ballaststoffe.

MANGO-KOKOS
Protein-Smoothie

TROPISCH. CREMIG. SÄTTIGEND.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit gesunden Fetten und Ballaststoffen
- Viel Vitamine und Mineralstoffe

NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 245 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
24 g	23 g	10 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 200 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 100 g Mango (frisch oder TK)
- 100 ml Kokosdrink (ungesüßt)
- 10 g Kokosraspel (ungesüßt)
- 1 TL Chiasamen (optional)
- ½ TL Vanille (oder Mark einer Vanilleschote)

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden (bei TK-Mango kurz antauen lassen).
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Mango, Kokosdrink, Kokosraspel, Chiasamen und Vanille in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Kokosdrink hinzufügen.
4. **Genießen**
   In ein Glas füllen und nach Wunsch mit Kokosraspeln, Chiasamen und frischer Minze garnieren.

TIPP

Du kannst den Smoothie je nach Geschmack verfeinern, z. B. mit Limettensaft, etwas Zimt oder ein paar Eiswürfeln. Auch Ananas oder Passionsfrucht passen hervorragend dazu.

GRÜNER POWER-
Protein-Smoothie

FRISCH. LEICHT. NÄHRSTOFFREICH.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit Ballaststoffen und gesunden Fetten
- Viele Vitamine und Mineralstoffe



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 225 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
25 g	22 g	8 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 200 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 50 g frischer Spinat (oder TK-Spinat)
- 1 Kiwi (ca. 75 g)
- 30 g Avocado
- 100–150 ml Wasser (oder ungesüßte Mandelmilch)
- 1 TL Chiasamen (optional)
- Saft von ½ Zitrone
- Frische Minze (optional)

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Spinat waschen, Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen.
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Spinat, Kiwi, Avocado, Wasser, Chiasamen und Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen.
4. **Genießen**
   Sofort servieren und nach Wunsch mit etwas Chiasamen, frischer Minze oder einem Spritzer Zitrone garnieren.

TIPP

Du kannst den Smoothie je nach Geschmack variieren, z. B. mit Gurke, Apfel, Ingwer oder Petersilie – für noch mehr Frische und Nährstoffe.

HIMBEER-MANDEL *Protein-Smoothie*

BEERIG. CREMIG. SÄTTIGEND.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit gesunden Fetten und Ballaststoffen
- Unterstützt eine ausgewogene Ernährung



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 250 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
29 g	17 g	9 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 200 g Magerquark (oder Skyr, (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 100 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Milch 1,5 %)
- 10 g Mandelmus (natur)
- 1 TL Chiasamen (optional)
- ½ TL Vanille (oder Mark einer Vanilleschote)

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Himbeeren waschen (bei TK-Himbeeren kurz antauen lassen).
2. **Alles in den Mixer geben**
   Magerquark, Himbeeren, Mandelmilch, Mandelmus, Chiasamen und Vanille in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Mandelmilch hinzufügen.
4. **Genießen**
   In ein Glas füllen und nach Wunsch mit einigen Himbeeren, Mandelblättchen und Chiasamen garnieren.

TIPP

Du kannst den Smoothie je nach Geschmack variieren, z. B. mit etwas Zimt, einer Banane oder ein paar Haferflocken für noch mehr Sättigung.

ICED-COFFEE PROTEIN-Smoothie

LECKER. ENERGIEGELADEN. SÄTTIGEND.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit natürlichem Koffein für mehr Energie
- Ohne zugesetzten Zucker



NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 225 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
27 g	26 g	6 g

ZUTATEN für 1 Portion



- 200 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 150 ml kalter Kaffee (oder Espresso)
- 100 ml Milch (1,5 % Fett) (oder pflanzliche Milch ungesüßt)
- ½ Banane (ca. 60 g)
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Banane schälen und in Stücke schneiden. Kaffee ggf. abkühlen lassen.
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Banane, kalten Kaffee, Milch und Eiswürfel in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht.
4. **Genießen**
   In ein Glas füllen und nach Wunsch mit etwas Zimt oder Kakaopulver bestreuen.

TIPP

Für noch mehr Geschmack kannst du den Smoothie mit einem Schuss Vanille oder einem Löffel Mandelmus verfeinern.

PFIRSICH-VANILLE Protein-Smoothie

FRUCHTIG. CREMIG. SOMMERLICH.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit Vitaminen und Antioxidantien
- Unterstützt eine gesunde Ernährung



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. **235 kcal**

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
27 g	27 g	6 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 200 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 150 g Pfirsich (frisch oder TK)
- 100 ml Milch (1,5 % Fett) (oder pflanzliche Milch ungesüßt)
- ½ TL Vanille (oder Mark einer Vanilleschote)
- 1 TL Mandelblättchen (optional)
- Eine Prise Zimt (optional)

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Pfirsich waschen, entkernen und in Stücke schneiden (bei TK-Pfirsichen kurz antauen lassen).
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Pfirsich, Milch und Vanille in einen leistungsstarken Mixer geben. Nach Wunsch etwas Zimt hinzufügen.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Milch hinzufügen.
4. **Genießen**
   In ein Glas füllen und mit Mandelblättchen und einer Prise Zimt garnieren. Am besten sofort genießen.

TIPP

Für eine extra cremige Konsistenz kannst du den Smoothie mit ein paar Eiswürfeln mixen. Auch Nektarine, Aprikose oder Mango passen hervorragend dazu!

BROMBEER-CHIA *Protein-Smoothie*

FRUCHTIG. POWERREICH. SÄTTIGEND.

- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien
- Unterstützt eine gesunde Ernährung



NÄHRWERTE
PRO PORTION

ca. 270 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
28 g	18 g	10 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 150 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 100 g Brombeeren (frisch oder TK)
- 150 ml Mandelmilch (oder Milch 1,5 %)
- 20 g Proteinpulver (z. B. Whey oder pflanzlich, Vanille oder neutral)
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Mandelmus (natur)
- ½ TL Vanille (optional)
- Ein paar Brombeeren und Mandelblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Brombeeren waschen (bei TK-Brombeeren kurz antauen lassen).
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Brombeeren, Mandelmilch, Proteinpulver, Chiasamen, Mandelmus und Vanille in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Mandelmilch hinzufügen.
4. **Genießen**
   In ein Glas füllen und nach Wunsch mit einigen Brombeeren, Mandelblättchen und Chiasamen garnieren.

TIPP

Du kannst den Smoothie je nach Geschmack variieren, z. B. mit etwas Zimt, einem Teelöffel Kokosflocken oder ein paar Haferflocken für noch mehr Sättigung.

APFEL-ZIMT-FRÜHSTÜCKS-Smoothie

SÄTTIGEND. NATÜRLICH. VOLLER NÄHRSTOFFE.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit Ballaststoffen für eine langanhaltende Sättigung
- Unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 320 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
28 g	38 g	10 g

ZUTATEN für 1 Portion



- 200 g Skyr (natur, 0,2–1,5 % Fett)
- 1 Apfel (ca. 150 g)
- 150 ml Mandelmiich (oder Milch 1,5 %)
- 25 g Proteinpulver (z. B. Whey oder pflanzlich, Vanille oder neutral)
- 2 EL Haferflocken (fein oder zart)
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- ½ TL Mandelmus (optional)

ZUBEREITUNG

1. **Zutaten vorbereiten**
   Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. **Alles in den Mixer geben**
   Skyr, Apfel, Mandelmiich, Proteinpulver, Haferflocken, Chiasamen, Zimt und optional Mandelmus in einen leistungsstarken Mixer geben.
3. **Mixen**
   Alles cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht.
   Bei Bedarf etwas mehr Milch hinzufügen.
4. **Genießen**
   In ein Glas füllen, nach Wunsch mit etwas Zimt, Chiasamen oder gehackten Mandeln garnieren und sofort genießen.

TIPP

Du kannst den Smoothie auch vorbereiten und im Kühlschrank bis zu 12 Stunden aufbewahren – perfekt für stressige Morgen!