

REZEPT FÜR PROTEIN NICECREAM

Zutaten:

- 1 gefrorene Banane
- 1 gefrorene Zucchini
- 1Tl Kakaopulver
- 30g Erythrit-Puderzucker
- 1El Bio Wheyprotein
oder alternatives Proteinpulver

Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Als Alternative zum Bio Whey kann auch veganes Proteinpulver verwendet werden. Hier ist es aber ratsam eines zu verwenden, das sich nicht sandig im Mund anfühlt.