

Vegane Protein Shakes Rezepte

fit mit Reisprotein

Vorteile

- ✓ Hochwertige Proteine
- ✓ Schmecken lecker
- ✓ Sehr bekömmlich

Darum geht's:

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung sinnvoll mit Reisproteinen unterstützen und stellen hierfür einige leckere vegane Protein Shake Rezepte vor. Denn wer sich für eine vegane oder vegetarische Ernährung entscheidet, muss auf klassische Whey-Protein-Shakes verzichten. Auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten scheidet der klassische Eiweiß Proteinshake gegebenenfalls aus. Reisprotein ist ein wertvoller Lieferant von Proteinen (Proteingehalt zwischen 70 und 90%) und stellt daher ein geeignetes Substitut für Whey-Proteine dar.

Die Grundlage für einen harmonischen Proteinshake

Mit diesen Flüssigkeiten kann man Reisprotein sehr gut mischen. Sie eignen sich hervorragend, um aus dem Proteinpulver einen leckeren Shake zu zaubern. Auf zwei gehäufte Esslöffel Pulver sollten zwischen 250 und 300 ml Flüssigkeit kommen. Natürlich können die Flüssigkeiten gemischt werden. In unseren Rezepten stellen wir Ihnen einige sinnvolle Kombinationen vor. Je nach Ernährungsweise (Vegan, Vegetarisch) und etwaigen Unverträglichkeiten scheiden bestimmte Lebensmittel natürlich aus.

- Sojamilch
- Soja-Hafer-Milch
- Mandelmilch
- Säfte
- Hafermilch
- Reismilch
- Wasser

Die Zubereitung der Shakes

Am einfachsten ist die Zubereitung der Proteinshakes mit einem Standmixer. Hier werden die Zutaten einfach in das Gefäß getan und für gut eine Minute gemixt - fertig! Als Tipp empfehlen wir, dass Reisproteinpulver zum Schluss hinzuzugeben, so kann es sich nicht am Boden absetzen.

Wer nicht auf einen Mixer zugreifen kann oder möchte, muss die Zutaten per Hand in einem Shaker mixen. Dies geht auch ganz einfach und sorgt zudem für ein bisschen Bewegung! Obst, Nüsse und Co müssen natürlich im Vorfeld mit einem scharfen Messer zerkleinert werden. Da man die Zutaten mit der Hand nicht so fein zerkleinert bekommt wie es der Mixer schafft, muss man wohl oder übel mit kleineren Stückchen leben.



Bananen-Mandelmilch-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 150 ml Mandelmilch
- 150 ml Wasser
- 1 Banane
- 1 Teelöffel Reismalz
- 2 Messerspitzen Zimt
- Optional: 1 Teelöffel Mandelmus

Bananen-Hafer-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 350 ml Wasser
- 1 Banane
- 80 g Instant-Hafer
- 2 Teelöffel Reismalz
- 1 Teelöffel Zimt

Rote-Beete-Orange-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 100 ml Rote-Beete Saft
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Wasser



Zusätzliche Nährstoffe - das i-Tüpfelchen

Mit folgenden Zutaten kann man dem Proteinshake mit Leichtigkeit weitere wertvolle Nährstoffe hinzufügen: Wallnüsse, Mandeln, Instant-Hafer, Mandelmus, Leinsamen

Banane-Reisdrink-Mandelmus-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 250 ml Wasser
- 150 ml Reisdrink
- 1 Banane
- 1 Teelöffel Mandelmus
- 2 Messerspitzen Zimt

Hafer-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 300 ml Hafermilch
- 80 g Instant-Hafer

Schneller Soja-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 300 ml Sojamilch mit Vanille oder Kakaogeschmack



Fruchtige Kombinationsmöglichkeiten

Perfekt als belebende Erfrischung im Proteinshake eignen sich unter anderem diese Früchte: Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Heidelbeeren, Bananen, Kiwi, Pfirsich, Mango, Melone und Ananas. Je nach Saison und Verfügbarkeit kann man natürlich auch hervorragend auf die gefrorenen Varianten zurückgreifen.

Bananen-Kakao-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 500 ml Wasser
- 2 Bananen - möglichst reif
- ein Teelöffel reiner Kakao

Fruchtiger Hafer-Quark-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 300 ml Hafermilch
- 100 g Magerquark
- 6 Esslöffel Haferflocken
- 1 Banane
- Einen Spritzer Zitronensaft
- Optional: Ein kleines Stück Edelbitter-Schokolade



Himmlische Süße und teuflische Schärfe

Mit diesen Lebensmitteln zaubern Sie aus jedem langweiligen Shake eine Geschmacksexplosion: Ahornsirup, Agavendicksaft, Reismalz, Vanille-Extrakt, Zimt, Traubenzucker, Paprikapulver, Chillipulver und Ingwer.

Würziger Ingwer-Bananen-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 250 ml Wasser
- 1 Banane
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Messerspitze Kardamon (gemahlen)
- 1 Messerspitze Zimt

Kakao-Joghurt-Shake

- 2 gehäufte Esslöffel Reisprotein
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- 2 Esslöffel Joghurt
- 0,5 Liter Reismilch oder Mandelmilch
- etwas Reismalz oder Birkenzucker



Vegane Proteinshakes sind geeignet für:

- ✓ Komplettierung einer ausgewogenen Ernährung
- ✓ Unterstützung von Muskelaufbau
- ✓ Unterstützung von Gewichtsreduktion

Impressum

**Herausgeber der Informationsbroschüre
“Vegane Protein Shakes Rezepte - fit mit Reisprotein” ist:**

Top The Web Ltd.
Elmshorner Str. 84a
25421 Pinneberg
Tel.: 040 / 7902922-0
Email: info@reisprotein.info

Geschäftsführer: Philip Hildebrandt
UST-ID: DE 250975000
Registereintrag:
Eintragung im Handelsregister.
Registergericht Pinneberg
Registernummer: HRB 13692 PI

Top The Web Ltd. Niederlassung Deutschland
Elmshorner Str. 84a, 25421 Pinneberg
Registersitz: 483 Green Lanes, London, N13 4BS, Great Britain
Registernummer: 5542937

© 2015 - 2018 Top The Web Ltd.

Alle Rechte vorbehalten. Alle Texte und Bilder unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Sie dürfen weder für Handelszwecke oder zur Weitergabe kopiert, noch verändert und auf anderen Webseiten oder Druckerzeugnisse verwendet werden.

