

REZEPT

Cereals mit Whey



Zubereitungszeit: **3 Minuten**

Für **1 Portion**

Nährwerte

- Fett: **7g**
- Kohlenhydrate: **71g**
- Protein: **43g**
- Kalorien: **527**

Zutaten

- Cereals (z.B. Risps Schoko von Köln): 50g
- Banane: 100g
- Proteinpulver: 40g
- Milch: 200g

Zubereitung

1. Gib das Proteinpulver zusammen mit der Milch in einen Shaker.
2. Gut durchschütteln, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.
3. Gib die Cereals in eine Schüssel und gieße die Protein-Milch über die Cereals.

Alternative Zubereitung:

Du kannst die Kellogg's auch ganz normal mit Milch genießen und das Proteinpulver separat mit Wasser oder kalorienarmer Mandelmilch als Shake trinken.