



9 leckere *Drinks*



FABIAN PRELL

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Oktober 2018

© Fabian Prell – schlank-trotz-job.de

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Datenschutz

[Zur Datenschutzerklärung](#)

Rezept #1: Schoko-Eiweißshake

Zutaten:

- 300 ml fettarme Milch (1,5 %)
- 3 EL Eiweißpulver

Nährwertangabe:

247 Kalorien
30 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Zubereitung:

Mixe das Eiweißpulver gut mit der fettarmen Milch, sodass keine Klumpen entstehen (diesen Shaker kann ich dir empfehlen).

Gib den Eiweißshake in ein großes Glas.

Guten Appetit 😊

Tipp: ich verwende dieses [Schoko-Eiweißpulver von BodyFokus](#)

Rezept #2: Erdbeer-Shake

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Frischkäse
- 100 g Erdbeeren (frisch oder aufgetaut)
- 100 ml Wasser
- 1 Vanillemark einer Vanilleschote (alternativ Vanillezucker)
- etwas Stevia

Nährwertangabe:

301 Kalorien
8 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate
24 g Fett

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer geben, kurz einschalten, fertig!

Guten Appetit 😊

Tip: wer es eiskalt mag kann die Erdbeeren gefroren und statt Wasser Eiswürfel in den [Mixer](#) geben

Rezept #3: Himbeer-Shake

Zutaten:

- 150 ml Wasser
- 150 g Naturjogurt
- 100 g Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
- etwas Stevia

Nährwertangabe:

135 Kalorien
7 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Zubereitung:

Gib das Wasser, den Jogurt und die Himbeeren in einen Mixer und mixe alle Zutaten gut durch.

Schmecke ihn nach Belieben mit etwas Steviapulver ab.

So einfach, so gut 😊

Rezept #4: Vanille-Zimt-Drink

Zutaten:

- 300 ml fettarme Milch (1,5 %)
- 3 EL Vanille-Eiweißpulver
- Zimt

Nährwertangabe:

243 Kalorien
30 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Zubereitung:

Gib in einen Eiweißshaker oder Mixer die Milch sowie das Vanille-Eiweißpulver und mixe es gut.

Schmecke anschließend nach Belieben mit Zimt den Drink ab.

Tipp: ich verwende dieses [Vanille-Eiweißpulver von Bodyfokus](#)

Rezept #5: Apfel-Zimt-Drink

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 300 ml Wasser
- ½ Apfel
- Stevia
- Zimt

Nährwertangabe:

232 Kalorien
31 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Gib den Quark, das Wasser und den Apfel in einen Mixer und mixe ihn bis er eine cremige Konsistenz erhält.

Schmecke zum Schluss den Drink mit Stevia und Zimt nach Belieben ab.

Guten Appetit 😊

Tipp: ich verwende dieses [Zimtpulver von Amazon](#)

Rezept #6: Schoko-Chia-Drink

Zutaten:

- 200 ml Milch (1,5 %)
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Kakaopulver
- 20 g Chia-Samen
- 1 EL Schoko-Eiweißpulver
- Stevia

Nährwertangabe:

367 Kalorien
22 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
22 g Fett

Zubereitung:

Zuerst alle flüssigen Zutaten (Milch + Kokosmilch) in einem Mixer verrühren, anschließend die Chia-Samen hinzugeben sowie das Kakaopulver und den EL Eiweißpulver.

Nun den Drink 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. In dieser Zeit quellen die Chia-Samen auf und der Schoko-Chia-Drink wird schön cremig.

Noch einmal umrühren und genießen.

Tipp: ich verwende dieses [Chia-Samen von Amazon](#)

Rezept #7: Kaffee-Drink alá Fabian

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 200 ml Wasser
- 100 ml Kaffee
- Stevia

Nährwertangabe:

101 Kalorien
18 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
0 g Fett

Zubereitung:

Alles außer Stevia in einen Mixer geben, durchmischen und mit Stevia anschließend abschmecken.

Tipp: eiskalt genießen!

Tipp 2: hast du schon einmal eine Sirup-Einlage im Kaffee probiert? Hierfür einfach einen Spritzer Sirup mit in den Kaffee-Drink oder normalen Kaffee geben. Dieses [6er Kaffee-Sirup-Set von Amazon](#) ist sehr lecker!

Rezept #8: Bananen-Protein-Shake

Zutaten für 2 Portionen:

- 160 g Magerquark
- 400 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 reife Banane
- 1 EL Honig
- 20 g Kokosflocken

Nährwertangabe p. Portion:

291 Kalorien
18 g Eiweiß
32 g Kohlenhydrate
10 g Fett

Zubereitung:

Schäle die Banane und schneide sie in Scheiben. Gib sie zusammen mit dem Quark, 300 ml (!) Milch, dem Honig und Kokosflocken in den Mixer.

Mit den restlichen 100 ml Milch kannst du den Shake zur gewünschten Konsistenz mixen. Wenn du es lieber etwas cremiger magst, lasse einfach die 100 ml Milch weg. Ansonsten gib sie mit hinzu.

Guten Appetit 😊

Tipp: ich verwende diesen [Philips Mixer von Amazon](#). Das Besondere an diesem Mixer: er zerkleinert auch Gefrorenes wie Eiswürfel, Beeren und Co.!

Rezept #9: Hüttenkäse-Paprika-Shake

Zutaten:

- 150 g körniger Frischkäse (= Hüttenkäse, 4 % Fett)
- 75 g Jogurt natur (3,5 % Fett)
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- Paprikapulver edelsüß
- Stevia nach Belieben

Nährwertangabe:

369 Kalorien
22 g Eiweiß
25 g Kohlenhydrate
19 g Fett

Zubereitung:

Wasche die Paprika, entferne den Strunk und die Kerne und zerkleinere ihn in einem Mixer.

Gib den Hüttenkäse, den Jogurt, die Milch und das Öl hinzu und mixe alles gut durch. Schmecke mit Paprikapulver und Stevia nach Belieben ab.

Guten Appetit 😊

Tipp: wenn du es würziger und rauchiger möchtest, verwende dieses [geräucherte Paprikapulver von Amazon](#).