

Eiweißkaffee

Sabrina Thaden

Tel. 0176-25101648

S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: gut verträglich, nach OP

Frühstück 😊

Zutaten für 1 Person:

- 200 ml fettarme Milch (laktosefrei, wenn gewünscht)
- 20 g Eiweißpulver mit Cappuccinogeschmack oder neutral
- 1 Espresso oder 60 ml starker Kaffee (je nach Vorliebe auch entkoffeiniert)
- 1 TL Akazienfasern (Puder) für Ballaststoffe
- Süßungsmittel nach Wahl (z. B. Stevia, Erythrit – optional)
- Eiswürfel (optional, wenn kalt gewünscht)



Zubereitung: ca.5 bis 10 Min.

- 1. Kaffee zubereiten:**
 - Bereiten Sie einen Espresso oder 60 ml starken Kaffee zu. Wenn Sie einen Kaffeevollautomaten oder eine Kaffeemaschine haben, können Sie diesen Schritt direkt mit Ihrer bevorzugten Methode erledigen.
- 2. Milch erhitzen (optional):**
 - Wenn Sie es warm mögen, erhitzen Sie die Milch in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle auf etwa 60-70 °C. Achten Sie darauf, dass sie nicht kocht. Für eine kalte Variante können Sie die Milch auch direkt verwenden und mit Eiswürfeln mischen.
- 3. Eiweißshake anrühren:**
 - Geben Sie das Eiweißpulver, die Akazienfasern und den Kaffee in einen Shaker oder Mixer. Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Süßungsmittel nach Wahl hinzufügen.
 - Fügen Sie dann die Milch hinzu und schütteln oder mixen Sie alles gut durch, bis der Shake schön schaumig und klumpenfrei ist.
- 4. Servieren:**
 - Gießen Sie den Eiweißkaffee in eine Tasse oder ein Glas. Wenn gewünscht, fügen Sie einige Eiswürfel hinzu, um das Getränk zu kühlen.
- 5. Genießen:**

- Trinken Sie den Eiweißkaffee direkt nach der Zubereitung, um die Frische und den Schaum zu genießen.

Verbesserungsvorschläge:



- **Obstbeigabe:** Falls gewünscht, können Sie eine kleine Portion püriertes Obst (z. B. Beeren) hinzufügen, um den Geschmack zu variieren und zusätzliche Vitamine zu integrieren.
- **Zimt oder Vanille:** Ein Hauch Zimt oder Vanille kann den Geschmack verfeinern und zusätzliche Antioxidantien bieten.

Dieser Eiweißkaffee ist ideal für den Start in den Tag oder als Snack zwischen den Mahlzeiten. Er enthält wertvolle Nährstoffe und lässt sich schnell zubereiten. Dieser Kaffee ist für gewohnte Kaffee-Liebhaber sehr milchig, da sehr viele Bestandteile aus Michzusätzen besteht!

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion ca.280 g
• Kalorien:	• 59,8 kcal	• 168 kcal
• Eiweiß:	• 8,14 g	• 22,86 g
• Fett:	• 1,14 g	• 3,2 g
• Gesättigte Fette:	• 0,64 g	• 1,8 g
• Kohlenhydrate:	• 4,32 g	• 12,14 g
• Zucker:	• 3,77 g	• 10,6 g
• Ballaststoffe:	• 0,32 g	• 0,9 g
• Salz:	• 0,11 g	• 0,31 g



Guten Appetit

