

Eiweißshake

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: abnehmen, viele Ballaststoffe und gute Fette, eiweißreich, gut verträglich nach der Magenverkleinerung.

Zwischenmahlzeit

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g magerer Quark (laktosefrei, wenn notwendig)
- 50 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Haferflocken (glutenfrei, falls nötig)
- 1 TL Chiasamen (optional, für zusätzliches Omega-3 und Ballaststoffe)
- 1 TL Zimt (für den Geschmack und seine entzündungshemmende Wirkung)
- 150 ml laktosefreie Milch oder pflanzliche Milch (z. B. Mandelmilch)
- 1 TL Honig oder ein anderes Süßungsmittel (nach Geschmack)
- 1 Messlöffel neutrales Eiweißpulver (z. B. pflanzliches Eiweiß oder Whey-Protein)



Zubereitung:

Die Zubereitungszeit für diesen Eiweißshake beträgt insgesamt etwa **5-10 Minuten**.

1. Vorbereitung der Zutaten:

- Falls die Heidelbeeren tiefgefroren sind, diese vorher auftauen lassen.
- Falls eine Banane verwendet wird, diese schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Mischen der Zutaten:

- Geben Sie alle Zutaten (Quark, Heidelbeeren, Mandeln, Haferflocken, Chiasamen, Zimt, Eiweißpulver und optional die Banane oder das Proteinpulver) in einen Standmixer.
- Fügen Sie die laktosefreie Milch oder pflanzliche Milch und den Honig hinzu.

3. Mischen:

- Mixen Sie alles auf höchster Stufe, bis der Shake eine cremige Konsistenz hat. Falls der Shake zu dickflüssig ist, können Sie noch etwas mehr Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

4. Abschmecken:

- Probieren Sie den Shake und passen Sie die Süße mit Honig oder einem anderen Süßungsmittel nach Belieben an.

5. Servieren:

- Den Shake in ein Glas füllen und sofort genießen.

Zusätzliche mögliche Verbesserungen/Ergänzungen:

- **Banane:** Eine halbe Banane könnte als zusätzliche Quelle für Kalium und Geschmack eingebaut werden, falls dies verträglich ist.
- **Leinsamen:** Für noch mehr Ballaststoffe und gesunde Fette können Leinsamen (geschrotet) hinzugefügt werden.

Unverträglichkeiten:

- Der Shake kann laktosefrei zubereitet werden, indem Quark und Milch durch laktosefreie Varianten ersetzt werden.
- Glutenfrei ist ebenfalls möglich, wenn die Haferflocken glutenfrei sind.



Anmerkung:

Achten Sie darauf, dass der Shake nicht zu kalt oder zu heiß serviert wird, da extreme Temperaturen den Magen nach einer Operation reizen können. Es ist ratsam, den Shake in kleinen Schlucken zu trinken, um den Magen nicht zu überlasten.

Zusammenfassung:

- **Eiweißquelle:** Magerer Quark und neutrales Eiweißpulver
- **Ballaststoffe und gesunde Fette:** Haferflocken, Mandeln, Chiasamen
- **Frucht:** Heidelbeeren (leicht verdaulich und reich an Antioxidantien)
- **Gewürze:** Zimt für den Geschmack und gesundheitliche Vorteile

Die Zugabe von neutralem Eiweißpulver macht den Shake noch eiweißreicher und hilft, den Proteinbedarf nach einer Adipositas-Operation optimal zu decken.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (365 g)
• Kalorien:	• 123,7 kcal	• 451,5 kcal
• Eiweiß:	• 13,1 g	• 47,8 g
• Fett:	• 4,0 g	• 14,6 g
• Gesättigte Fette:	• 0,64 g	• 2,34 g
• Kohlenhydrate:	• 9,5 g	• 34,7 g
• Zucker:	• 6,0 g	• 21,9 g
• Ballaststoffe:	• 1,64 g	• 6,0 g
• Salz:	• 0,11 g	• 0,4 g

✂ *Guten Appetit* ✂