

bodywell

Training | Ernährung | Erholung

# TINU'S SPEZIAL SHAKE

---

## ZUTATEN

2-3dl Wasser/Magermilch

2-3 EL Proteinpulver

2 Eiswürfeln

Handvoll Beeren (oder  
Kakaopulver, Espresso etc.)

Evtl. Süsstoff

## ZUBEREITUNG

Wasser und/oder Magermilch  
mit allen Zutaten mischen.

Ca. 30 Sek mit dem Stabmixer  
mischen und sofort genießen.

bodywell  
Training | Ernährung