

Station Eiweißkenner



Aufgabe 4: Mix-Bar „Mixt für eure Gruppe einen Proteinshake plant-based!“

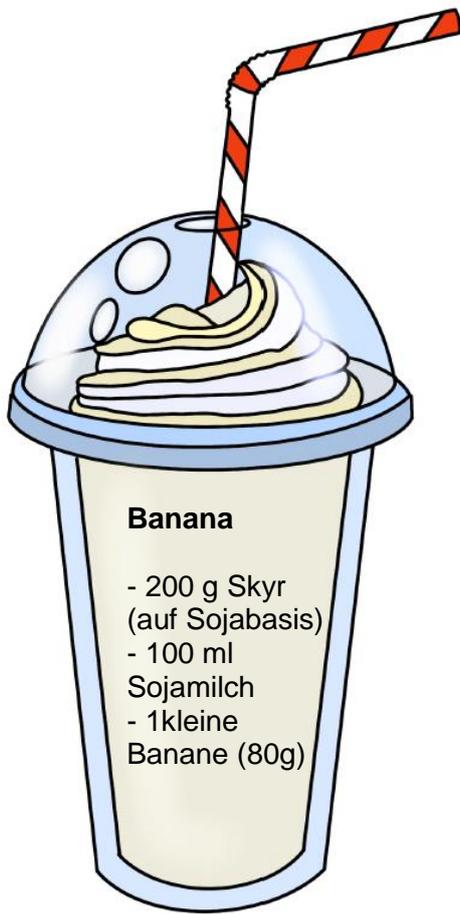
Als Eiweißkenner weißt du die Zutaten für einen Eiweißshake, aber kennst du auch die Zutaten für einen Eiweißshake plant-based, also auf pflanzlicher Basis?

Für den Eiweißkick nimmst du Produkte auf Sojabasis, für den guten Geschmack etwas Fruchtiges und für die individuelle Note ein leckeres Topping!

Zubereitung

1. Wählt euere Eiweißkomponenten.
2. Füllt sie in den angegebenen Mengen in den Shakebecher.
3. Ergänzt mit einer Fruchtzutat und mixt alles für ca.30 Sekunden.
4. Verteilt den Shake auf Euere Becher.
5. Optional könnt ihr euch jeder ein Topping nach eurem Geschmack aussuchen, dekoriert euren Shake damit und...lasst es euch schmecken!

➔ Auf dem beiliegenden Arbeitsblatt findet ihr mögliche Beispielrezepte für leckere Shakes, wie den Banana, Schoko, Berry Berry oder Caribic. **Die angegebenen Lebensmittelmengen in den Rezepturen sind für 1 Shake!**



Banana

- 200 g Skyr (auf Sojabasis)
- 100 ml Sojamilch
- 1 kleine Banane (80g)

Energie / Brennwert in kcal	252
Kohlenhydrate in g	25
davon Zucker in g	20
Eiweiß in g	16
Fett in g	7



Schoko

- 150g Skyr (auf Sojabasis)
- 100g Skyr Vanille (auf Sojabasis)
- 100ml Sojamilch
- ½ Banane
- 2 TL Kakao

Energie / Brennwert in kcal	292
Kohlenhydrate in g	27
davon Zucker in g	22
Eiweiß in g	19
Fett in g	11

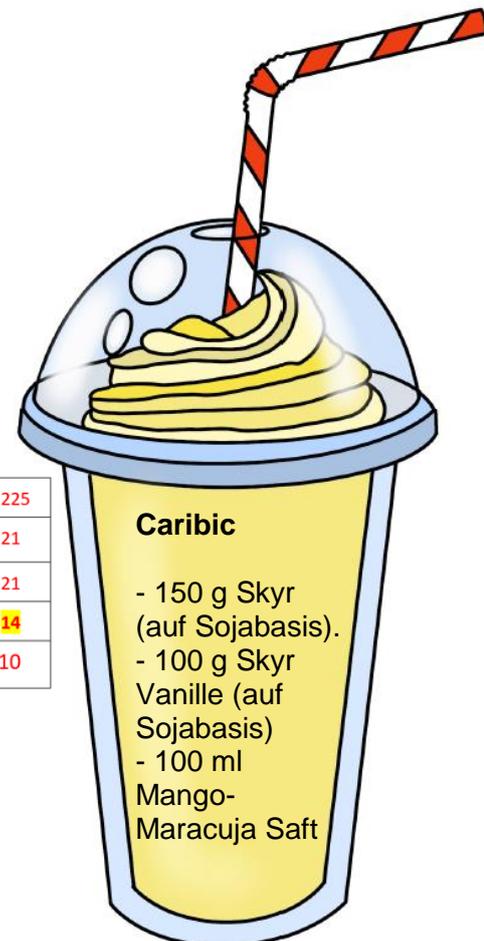


Berry Berry

- 150g Skyr (auf Sojabasis)
- 100g Skyr Vanille (Sojabasis)
- 100g Beeren frisch/TK

Energie / Brennwert in kcal	248
Kohlenhydrate in g	23
davon Zucker in g	22
Eiweiß in g	14
Fett in g	8

Energie / Brennwert in kcal	225
Kohlenhydrate in g	21
davon Zucker in g	21
Eiweiß in g	14
Fett in g	10



Caribic

- 150 g Skyr (auf Sojabasis).
- 100 g Skyr Vanille (auf Sojabasis)
- 100 ml Mango-Maracuja Saft