

Veronika Pichl

Fitness SHAKES UND SMOOTHIES

Über 50 proteinreiche Rezepte für
Muskelaufbau und Fettverbrennung

riva

PROTEIN-POWER: PROTEINQUELLEN FÜR SHAKES UND SMOOTHIES

Wer sich einen Fitness-Shake oder Smoothie frisch zubereitet, hat meist bereits etwas Protein im Shaker. Denn viele Zutaten wie beispielsweise Bananen oder Spinat enthalten von Natur aus eine gewisse Menge an Protein (eine Banane mit 140 g hat 1,6 g P, 50 g Spinat enthalten 1,5 g P). In aller Regel reicht

das allerdings nicht aus. Vor allem aktive Menschen brauchen mehr Protein und sollten den Proteingehalt im Fitness-Shake oder Smoothie daher gezielt erhöhen. Das klappt auf unterschiedliche Weise: mit und ohne Proteinpulver, vegetarisch und vegan.

PROTEINGEHALT MIT PROTEINPULVER ERHÖHEN

Proteinpulver ist eine praktische und einfache Möglichkeit, um den Gehalt an Protein im Fitness-Shake oder Smoothie schnell zu erhöhen. Die Pulver können tierischen Ursprungs sein oder aus pflanzlichen Proteinen bestehen. Zur Auswahl stehen verschiedene Geschmacksrichtungen wie beispielsweise Vanille, Schoko oder Erdbeere. Es gibt aber auch neutrale Proteinpulver, die kaum oder keinen Eigengeschmack aufweisen. Wem der Shake oder Smoothie mit einem solchen neutralen Pulver zu fade schmeckt, der kann mit

Fruchtpulvern (gemahlene, gefriergetrocknete Früchte), Flavour-Pulvern oder Flavour-Drops Abhilfe schaffen. Bei Flavour-Pulvern und Flavour-Drops gibt es viele unterschiedliche Geschmacksrichtungen, sodass der Fitness-Shake oder Fitness-Smoothie dann nach Belieben nach Cookies, Eierlikör, Käsekuchen, Marzipan oder Papaya schmecken kann, um nur einige Beispiele zu nennen. Eine Übersicht von Produkten und Empfehlungen für Fitness-Shakes findest du auf happyfitfood.de/Fitness-Shakes.



PROTEINPULVER AUS TIERISCHEN PROTEINEN

Proteinpulver tierischen Ursprungs bestehen meist aus Molkenprotein (Eiweiß aus der Molke). Molkenprotein ist neben Kasein ein Bestandteil von Milch. In der Regel wird Kuhmilch verwendet. Der englische Begriff Whey hat sich auch im deutschsprachigen Raum für Proteinpulver aus tierischen Proteinen etabliert. Es werden Whey-Hydrolysat (WPH – Whey Protein Hydrolysate), Whey-Isolat (WPI – Whey Protein Isolate) und Whey-Konzentrat (WPC – Whey Protein Concentrate) unterschieden.

Whey-Hydrolysat besteht aus kurzen Peptid-Ketten und ist deshalb leichter verdaulich. Es hat aber den Nachteil, dass der Geschmack unangenehm bitter ist. Zudem ist es deutlich teurer als Whey-

Isolat und Whey-Konzentrat. Whey-Isolat bezeichnet isoliertes Eiweiß, denn das Protein wird bei der Herstellung von Fett, Kohlenhydraten und Lactose getrennt. Deshalb weist es besonders viel Protein auf, enthält wenig Kalorien und ist gut verträglich.

Whey-Konzentrat ist ein Proteinpulver, das nicht erhitzt wurde und mikrofiltriert ist. Es beinhaltet viele essenzielle Aminosäuren. Proteinpulver aus tierischen Proteinen basieren meist auf Whey-Konzentrat.

Zahlreiche Proteinpulver aus tierischen Proteinen enthalten aber nicht nur eine Art von Whey. Auch Mischungen aus Isolat und Konzentrat sind üblich.

Neben Whey-Proteinpulvern sind auch Multikomponenten-Proteinpulver aus tierischen und nicht tierischen Proteinen erhältlich. Dabei werden mehrere verschiedene Proteinquellen kombiniert

(zum Beispiel: Milch-, Molken- und Soja-eiweiß).

Eine weitere Möglichkeit sind Proteinpulver aus Eiern, vor allem Eiklar-Pulver.

PROTEINPULVER AUS PFLANZLICHEN PROTEINEN

Wer beim Fitness-Shake oder Smoothie lieber auf Zutaten tierischen Ursprungs verzichten möchte, kann zu einem Proteinpulver aus pflanzlichem Protein greifen. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten.

Vor allem üblich sind vegane Proteinpulver aus Pflanzen wie Soja, Erbsen, Reis, Hanf, Mandeln, Erdnüssen, Sonnenblumenkernen oder Lupinen. Dann kann auf der Verpackung beispielsweise Erbsenprotein, Erbsenproteinisolat oder Reisproteinkonzentrat deklariert sein. Meist sind mehrere unterschiedliche Proteinarten in einem Produkt verarbeitet, um das Optimum in Sachen Nährwertprofil, Löslichkeit und Cremigkeit zu erreichen. Im Handel lassen sich aber auch reine Erbsenproteinpulver oder Reisproteinpulver finden.

Weil sich Proteinpulver aus pflanzlichen Proteinquellen häufig an ein besonders gesundheitsbewusstes Publikum richten, ist die Geschmacksvielfalt etwas geringer als bei Proteinpulvern aus tierischen Quellen. Neben neutralen Proteinpulvern gibt es aber zahlreiche Produkte etwa mit

Vanille-, Schoko- oder Zimtgeschmack. Auch hier besteht die Möglichkeit, mit Fruchtpulvern aus gemahlenden, gefriergetrockneten Früchten oder frischen Früchten den Geschmack zu variieren.

Tipp:

Ob Protein aus Pflanzen oder von Tieren, wichtig ist, dass das Proteinpulver gesund ist. Das bedeutet, dass nur natürliche und keine künstlichen Aromen enthalten sein sollten. Ähnlich verhält es sich bei der Süße – möglichst kein Zucker bzw. Süßstoff. Je kürzer und verständlicher die Zutatenliste, desto besser.



PROTEINGEHALT OHNE PROTEIN- PULVER VEGETARISCH ERHÖHEN

Es muss aber nicht immer Proteinpulver sein! Proteinreiche Fitness-Shakes und Smoothies lassen sich auch mit vollwertigen Lebensmitteln zubereiten. Neben rein pflanzlichen Optionen (vegan) gibt es zahlreiche Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, die sich gut eignen, um Shakes und Smoothies aufzupeppen.

Zuallererst sei Milch erwähnt. Viele Fitness- und Figurbewusste setzen bei der Zubereitung von Shakes und Smoothies auf Wasser, weil das keine Kalorien hat. Allerdings hat es auch kein Protein. 200 Milliliter Milch mit 1,5 % Fett haben 6,8 Gramm Eiweiß. Durch

die Verwendung von Milch lässt sich der Proteingehalt somit steigern.

Auch andere Milchprodukte wie Kefir, Joghurt (insbesondere griechischer), Skyr, Quark oder körniger Frischkäse können den Proteingehalt des Getränks erhöhen. Von der Konsistenz sollte sich niemand abschrecken lassen. Wird der Shake oder Smoothie gut püriert oder gemixt, dann ist die Konsistenz glatt und cremig. Um das Ganze nach Belieben flüssiger zu machen, kann man einfach noch etwas Flüssigkeit wie zum Beispiel Wasser hinzufügen.

Darüber hinaus sind Eier eine Option. Entweder wird ein ganzes Ei oder nur das flüssige Eiklar verwendet. Rohe Eier sind allerdings nicht für jede und jeden appetitlich. Gekochte bzw. gebratene Eier kommen selten zum Einsatz, da sie einen charakteristischen Geschmack aufweisen. Wer seinen Shake oder Smoothie aber sowieso nicht süß, sondern eher herzhaft mag, kann es auch mit gegarten Eiern probieren.



etwa Edamame (eine Bohnenart), Kichererbsen und weiße Bohnen. Diese drei Hülsenfrüchte haben keinen starken Eigengeschmack und fügen sich geschmacklich in kleineren Mengen problemlos in Shakes oder Smoothies ein. Linsen, Erbsen und Mais bringen ebenfalls eine gute Portion Protein mit, lassen sich aber aufgrund ihres stärkeren Eigengeschmacks nicht immer gut in Getränke integrieren. Weitere potenzielle Proteinlieferanten sind Grünkohl (2,2g Eiweiß pro 50g) und Spinat (1,5g Eiweiß pro 50g). Avocado liefert pro 70 Gramm

Fruchtfleisch 1,1 Gramm Eiweiß und macht den Shake oder Smoothie schön cremig.

Zusätzlich können auch Nüsse und Kerne dem Fitness-Shake oder Smoothie wertvolles Protein zufügen. Ob frisch geschält oder zu reiner Butter verarbeitet, wie etwa Erdnussbutter oder Mandelbutter, ist dabei unwichtig. Der Nachteil ist jedoch, dass Nüsse und Kerne relativ viel Fett und damit Kalorien aufweisen. Es gilt also abzuwägen, ob oder in welcher Menge sie im Getränk auftauchen sollten.

PROTEINGEHALT PIMPEN – EXTRA ZUTATEN MIT VIEL EIWEIß

Wer noch mehr Protein im Smoothie oder Shake wünscht, kann einige besonders proteinreiche Zugaben beifügen, die sich problemlos mit allen anderen Zutaten pürieren lassen. Dazu zählen etwa geschälte Hanfsamen, Quinoa (gepufft oder gekocht), Leinsamen (geschrotet oder ganz), Chia-Samen, Sesam und Kerne wie Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne (siehe auch S. 92). Sie alle erhöhen den Nährstoff- und Proteingehalt im Getränk.

Zusätzlich können dann Fruchtpulver, Flavour-Pulver oder Flavour-Drops den Trinkgenuss erhöhen. Wer es hingegen natürlich und nachhaltig bevorzugt, wählt vollwertige Lebensmittel. Auch hier sind vegetarische (tierische) und vegane (rein pflanzliche) Optionen in Hülle und Fülle vorhanden.

In Sachen Protein im Fitness-Shake oder Smoothie dürften eigentlich keine Wünsche offenbleiben. Wer es schnell und einfach haben möchte, greift zu einem fertigen Proteinpulver, das es aus tierischen oder pflanzlichen Proteinen und mit oder ohne Geschmack gibt.

PRAXISTIPPS

Bevor du loslegst, habe ich noch ein paar Tipps für dich:

- Zur Zubereitung der Shakes und Smoothies kannst du einen leistungsfähigen Pürierstab oder besser noch einen Standmixer oder Hochleistungsblender verwenden. Gerade für grüne Smoothies ist ein Hochleistungsblender empfehlenswert, da er die Zellstrukturen von Blattgrün optimal zerkleinert. Tipps findest du auf meiner Seite zum Buch auf happyfitfood.de/Fitness-Shakes.
- Gib erst die flüssigen Zutaten (Milch, Joghurt, Wasser) in den Mixer, dann weiche Früchte (Beeren etc.), danach folgen Lebensmittel mit fester Konsistenz und Gemüse, Salat etc. (Nüsse, Kerne, Blattspinat).
- Ist der Smoothie zu dickflüssig? Füge einfach etwas Wasser (50–150 ml) hinzu und püriere den Shake bis zur gewünschten Konsistenz.
- Verwende gerne auch ungesüßte TK-Früchte. Sie haben oft sogar einen höheren Nährstoffgehalt als Früchte, die schon länger im Supermarkt lagern. Bananen kannst du zum Beispiel in Scheiben schneiden, einfrieren und nach Bedarf zum Süßen oder für mehr Cremigkeit mitpürieren.
- Meal Prep your Smoothie: Stelle gefriergeeignete Zutaten wie frische Beeren, Früchte, Spinat etc. bereits vorab in der richtigen Menge zusammen und friere die Mischungen in Gefrierbeuteln oder Behältern ein. Am Tag des Verzehrs dann einfach noch Joghurt, Quark, Milch usw. hinzufügen und fertigmischen.
- Banane sorgt für eine cremige Konsistenz und natürliche Süße. Falls du aber keine Banane verwenden möchtest, kannst du eine gewisse Cremigkeit durch folgende Lebensmittel erreichen: Avocado, Ananas (am besten gefrorene Ananasstücke), gekochte Süßkartoffeln, gekochter Blumenkohl, Kürbispüree, Mango, eingeweichte Cashewkerne, Haferflocken, Mandel- oder Nussbutter, Mandel-/Nuss- oder Kokosmus, griechischer Joghurt.
- Bringe durch Saaten, Nüsse und Co. (siehe auch S. 92) oder 1 TL Lein-, MCT-Kokosöl oder Walnussöl gesunde Fette und noch mehr Protein in deinen Fitness-Smoothie.
- Avocadohälften kannst du ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Dazu Avocado halbieren, Kern entfernen und die Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln. Dann in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank geben. So vermeidest du, dass sich das Fruchtfleisch dunkel verfärbt. Avocado lässt sich aber auch sehr gut in Stücke geschnitten einfrieren.



- Die meisten Shakes kommen durch die natürliche Süße der Früchte auch ohne Zugabe von Süßungsmitteln aus. Falls nötig, kannst du einfach mit deinem Süßungsmittel nach Belieben, etwa Honig oder Erythrit, nachsüßen oder ½ reife Banane oder getrocknete, entsteinte Datteln mitpürieren.
- Auch Smoothies sollten im Mund »gekaut« bzw. eingespeichelt werden. Das fördert die Vorverdauung und der Shake sättigt auch besser.
- Bereite deinen Shake möglichst immer zeitnah vor dem Verzehr zu.

ZUM UMGANG MIT DEN REZEPTEN

Im Rezeptteil dieses Buches findest du leckere Shake-Kombinationen mit vielen Nährstoffen und hohem Proteingehalt. Da ist für jeden Geschmack und Bedarf etwas dabei. Dazu erhältst du jeweils entsprechende Mengenangaben mit folgenden Abkürzungen:

- Kcal steht für Kilokalorien
- P für Protein
- KH für Kohlenhydrate
- F für Fett

Nährwerte sind produktabhängig. Makronährstoffgehalt und Kalorien können je nach Produkt stark variieren. Eine Übersicht von verwendeten Produkten und Empfehlungen findest du auf **happyfitfood.de/Fitness-Shakes**.

Zu jedem Rezept sind Tipps und Variationsmöglichkeiten angegeben. Verwende Proteinpulver oder ersetze es durch natürliche Lebensmittel wie zum Beispiel Magerquark, Joghurt oder eine vegane Variante. Dazu stehen dir auf den Seiten 91–92 zwei Tabellen von Lebensmitteln mit ihrem jeweiligen Protein- und Nährwertgehalt zur Verfügung. So hast du einen Überblick über Austauschmöglichkeiten, oder wie du den Proteingehalt der Rezepte zusätzlich sogar noch erhöhen kannst.

Trink dich fit!



Shakes mit Proteinpulver

Mit Proteinpulver kann man den Gehalt an Eiweiß in einem Fitness-Shake schnell erhöhen. Es gibt eine Vielzahl an Produkten in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, mit Proteinen tierischen Ursprungs, wie zum Beispiel Whey, oder aus pflanzlichen Proteinen (Reis, Soja, Sonnenblumen etc.). Jeder Shake lässt sich auch vegan zubereiten. Dazu findest du Informationen in den Tipps und Variationen zu den Rezepten.

PURPLE BEAUTY



NÄHRWERTE:

320 KCAL/35,2 G KH/2,8 G F

ZUTATEN:

- 50 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 1 kleine Banane (ca. 120 g)
- 100 g griechischer Joghurt Natur (0,2 %)
- 50 ml fettarme Milch (1,5 %)
- 30 g Proteinpulver, z.B. Beere oder Vanille
- 50–100 ml kaltes Wasser (optional)

1. Heidelbeeren waschen, verlesen und trocken tupfen.
2. Banane schälen und in grobe Stücke brechen.
3. Alle Zutaten (bis auf das Wasser) in einen Mixer geben und pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen und mixen.

Tipps und Variationen:

Griechischer Joghurt kann zum Beispiel durch Soja-joghurt oder Mandeljoghurt und Milch durch einen Pflanzendrink nach Belieben (etwa Soja- oder Mandel-drink) ersetzt werden.

Statt Heidelbeeren kannst du Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren wählen.



MANGO-VANILLE-SHAKE

Pro Portion
24,9 g
Protein

NÄHRWERTE:

297 KCAL/34,7 G KH/5 G F

ZUTATEN:

150 g Mango-Fruchtfleisch
200 ml Haferdrink,
ungesüßt
30 g Proteinpulver,
z. B. Vanille, Kokos
oder neutral
1 Msp. Vanillepulver
50–100 ml kaltes Wasser
(optional)

1. Mango-Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten (bis auf das Wasser) in einen Mixer geben und pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen und mixen.

Tipps und Variationen:

Haferdrink kannst du durch einen anderen Pflanzendrink nach Belieben (z. B. Soja-, Kokos- oder Mandeldrink) oder auch durch Milch (1,5 %) ersetzen.

Auch lecker: 2 Cashewkerne mitpürieren. Diese am besten schon kurz vorher im Haferdrink etwas einweichen lassen.



FRUITY CHOCOLATE

Pro Portion
25,9 g
Protein

NÄHRWERTE:

235 KCAL/20,5 G KH/4,1 G F

ZUTATEN:

50 g Mango-Fruchtfleisch
50 g Erdbeeren
½ Banane (ca. 70 g)
1 TL schwach entölt
Kakaopulver
30 g Proteinpulver, z. B.
Schoko oder neutral
150 ml Mandeldrink,
ungesüßt
50–100 ml kaltes Wasser
(optional)

1. Mango-Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Erdbeeren waschen, trocken tupfen und das Grün entfernen.
3. Banane schälen und in grobe Stücke brechen.
4. Alle Zutaten (bis auf das Wasser) in einen Mixer geben und pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen und mixen.

Tipps und Variationen:

Mandeldrink kannst du durch einen anderen Pflanzendrink nach Belieben (z. B. Soja- oder Haferdrink) oder auch durch Milch (1,5 %) ersetzen.

Anstatt Erdbeeren eignen sich auch Heidel- oder Himbeeren.

Falls du ein neutrales Proteinpulver verwendest, kannst du 1–2 TL Kakaopulver zusätzlich für die Schokonote hinzufügen.



KÜRBIS-PROTEINSHAKE



NÄHRWERTE:

298 KCAL/10,4 G KH/14,2 G F

ZUTATEN:

- 80 g Kürbispüree oder gedünsteter Kürbis, z. B. Hokkaido
- 20 g gemahlene Mandeln
- 30 g Proteinpulver, z. B. Vanille oder neutral
- 1 Prise gemahlener Zimt oder Pumpkin Pie Spice (siehe unten)
- 200 ml Mandeldrink, ungesüßt
- ½ TL Honig oder Süßungsmittel nach Belieben
- 50–100 ml kaltes Wasser (optional)

Alle Zutaten (bis auf das Wasser) in einen Mixer geben und pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen und mixen.

Tipps und Variationen:

1 EL Kürbis- oder Sonnenblumenkerne hinzufügen und mitpürieren.

Pumpkin Pie Spice ist ein leckeres Kürbiskuchen-Gewürz, das man im Handel fertig gemischt kaufen oder auch selbst herstellen kann. Dazu 2 TL gemahlene Zimt, ½ TL gemahlene Muskatnuss, ½ TL gemahlene Piment und 1 TL gemahlene Ingwer vermengen.

Anstatt Honig kannst du 1 TL Erythrit, 1–2 getrocknete Datteln oder ½ Banane zum Süßen mitpürieren.