

Zutaten

Portionen:
1

1/2 Banane

100 g Kirschsafft

30 g Haferflocken

150 g Quark <10% Fett

50 g Himbeeren (TK)

1 Kiwi

Vanille oder Zimt



Dauer
5 Minuten



Energie
340 kcal / Portion



Protein- &
kohlenhydratreich

Zubereitung

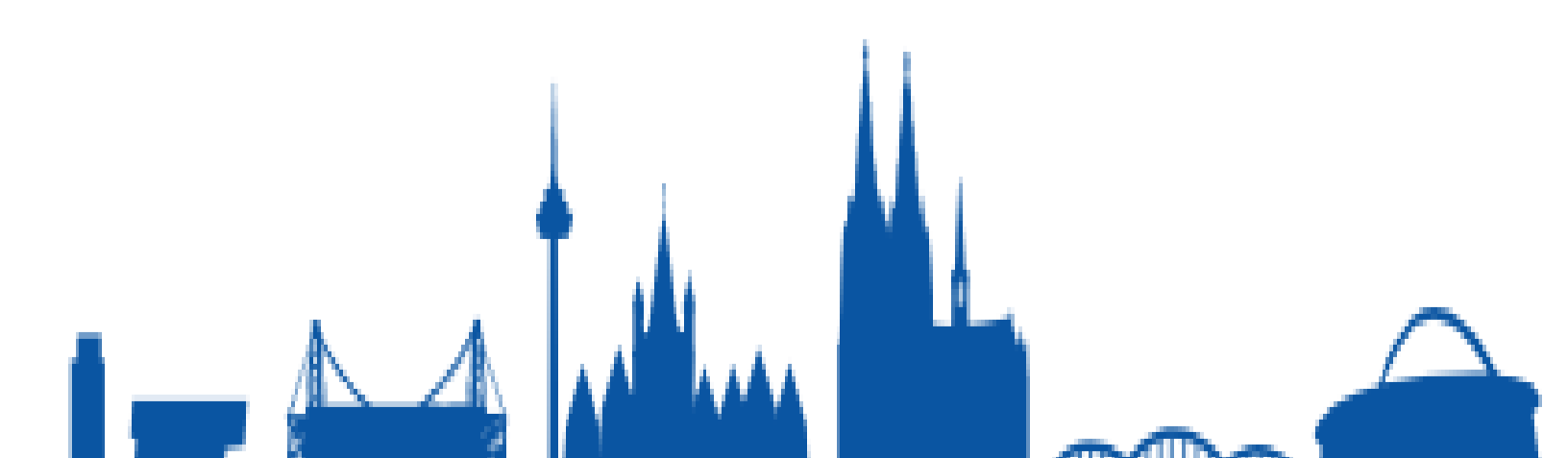
- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren
- Mit Zimt oder Vanille würzen

Tipps zum Einsatz:

- Komplexe Kohlenhydrate und hochwertiges Eiweiß sind optimal als Regenerationsshake
- Saverkirschsafft (Melatonin) erhöht deine Schlafqualität [1]

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 ml	pro Portion (435 ml)
Energie	351 kJ / 84 kcal	1531 kJ / 366 kcal
Protein	6 g	26 g
Fett	<1 g	3 g
Kohlenhydrate	12 g	53 g
Ballaststoffe	2 g	7 g



Quellen

[1] Howatson G, Bell PG, Tallent J, Middleton B, McHugh MP, Ellis J. Effect of tart cherry juice (*Prunus cerasus*) on melatonin levels and enhanced sleep quality. Eur J Nutr. 2012 Dec;51(8):909-16.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung