

## Zutaten für 1 Shake

- 100 g frische oder tiefgefrorene Kirschen
- 1/2 Banane
- 100 g Magerquark
- 10 g Mandelmus
- 1 EL Haferkleie
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- Ca. 100 ml Wasser oder Pflanzendrink

Nährwerte pro Shake,  
ca. 400 ml:

- 24 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 33 g Kohlenhydrate
- 9 g Ballaststoffe
- 342 kcal

# FRUCHTIGER PROTEIN SHAKE

Alle Zutaten  
mit dem Stabmixer  
pürieren und  
sofort  
servieren.



VerbraucherService  
Bayern im KDFB e.V.

# Warum Proteine gut sättigen

- Beim Verzehr von Protein werden im Darm verschiedene Hormone freigesetzt, die sättigend wirken und den Appetit hemmen.
- Proteine tragen zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei und verhindern dadurch Heißhunger.

## Weitere Tipps für eine bessere Sättigung:

- Jede Mahlzeit sollte eine Proteinkomponente enthalten.
- 🕒 Langsam essen und gut kauen.
- 🌿 In jeder Mahlzeit neben Proteinen auch ausreichend Ballaststoffe einbauen.
- 🍷 Zu jeder Mahlzeit gesunde Fettquellen kombinieren.
- 🌙 Ausreichend Schlaf: Notwendig für die Regulation der Hunger- und Sättigungshormone.



## LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München,  
Tel. 089 51518743

info@verbraucherservice-bayern.de  
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

