

Ninja Blast High Protein – 3 Monate

Smoothies & Shakes für unterwegs



*90 unkomplizierte Rezepte für Frühstück, Fitness und Büro –
schnell zubereitet, proteinreich und perfekt für unterwegs*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Willkommen in deiner High-Protein-Shake-Küche	6
Warum Protein im Alltag wichtig ist	6
Den Ninja Blast richtig verwenden	7
Die optimale Reihenfolge der Zutaten	8
Flüssigkeit, Eis und gefrorene Früchte richtig dosieren	8
So werden deine Shakes besonders cremig	9
Geeignete Proteinquellen im Überblick	9
Proteinpulver richtig auswählen und dosieren	10
Pflanzliche Alternativen zu Milchprodukten	11
Smoothies sicher transportieren und aufbewahren	12
Einfache Reinigung nach dem Mixen	12
Teil 1 – Proteinreich in den Tag	14
1. Bananen-Hafer-Frühstücksshake	15
2. Apfel-Zimt-Proteinshake	15
3. Beeren-Skyr-Frühstücksdrink	16
4. Vanille-Haferflocken-Shake	16
5. Birnen-Mandel-Frühstücksshake	17
6. Heidelbeer-Joghurt-Smoothie	17
7. Erdbeer-Bananen-Frühstücksshake	18
8. Pfirsich-Quark-Smoothie	18
9. Himbeer-Hafer-Proteinshake	19
10. Mango-Kokos-Frühstücksdrink	19
Teil 2 – Beerige Protein-Smoothies	20
11. Erdbeer-Skyr-Smoothie	21
12. Heidelbeer-Vanille-Proteinshake	21
13. Himbeer-Bananen-Smoothie	22
14. Brombeer-Joghurt-Shake	22
15. Waldbeer-Protein-Smoothie	23
16. Erdbeer-Mandel-Shake	23
17. Heidelbeer-Zimt-Smoothie	24
18. Himbeer-Kokos-Proteinshake	24
19. Kirsch-Beeren-Smoothie	25
20. Erdbeer-Käsekuchen-Shake	25
Teil 3 – Tropische Shakes	26
21. Ananas-Kokos-Vanille-Proteinshake	27
22. Ananas-Papaya-Kokos-Smoothie	27
23. Bananen-Maracuja-Shake	29

24. Mango-Limetten-Proteinshake.....	29
25. Ananas-Bananen-Smoothie.....	30
26. Pfirsich-Mango-Joghurtshake.....	30
27. Kokos-Bananen-Proteinshake.....	31
28. Papaya-Orangen-Smoothie.....	31
29. Mango-Ananas-Buttermilchshake.....	32
30. Tropischer Skyr-Smoothie.....	32

Teil 4 – Schokoladige Proteinshakes.....33

31. Klassischer Schoko-Proteinshake.....	34
32. Schoko-Bananen-Shake.....	34
33. Schoko-Erdbeer-Proteinshake.....	35
34. Schoko-Erdnuss-Shake.....	35
35. Schoko-Kirsch-Smoothie.....	36
36. Schoko-Kokos-Proteinshake.....	36
37. Schoko-Haselnuss-Shake.....	37
38. Schoko-Hafer-Frühstücksdrink.....	37
39. Schoko-Himbeer-Proteinshake.....	38
40. Cremiger Brownie-Shake.....	38

Teil 5 – Kaffee- und Büroshakes.....39

41. Klassischer Eiskaffee-Proteinshake.....	40
42. Bananen-Eiskaffee-Shake.....	40
43. Vanille-Latte-Proteinshake.....	41
44. Schoko-Espresso-Shake.....	41
45. Haselnuss-Kaffee-Proteinshake.....	42
46. Karamell-Kaffee-Shake.....	42
47. Zimt-Cappuccino-Proteinshake.....	43
48. Kokos-Eiskaffee-Shake.....	43
49. Mokka-Bananen-Frühstücksshake.....	44
50. Cremiger Dattel-Kaffee-Shake.....	44

Teil 6 – Fitnessshakes rund ums Training.....45

51. Bananen-Erdnuss-Power-Shake.....	46
52. Beeren-Skyr-Fitnessshake.....	46
53. Mango-Quark-Proteinshake.....	47
54. Schoko-Dinkel-Trainingsshake.....	47
55. Vanille-Bananen-Post-Workout-Shake.....	49
56. Kirsch-Kakao-Pistazien-Fitnessshake.....	49
57. Apfel-Hafer-Proteinshake.....	50
58. Heidelbeer-Bananen-Power-Smoothie.....	50
59. Pfirsich-Vanille-Fitnessshake.....	51
60. Erdbeer-Hafer-Post-Workout-Shake.....	51

Teil 7 – Grüne Protein-Smoothies.....52

61. Spinat-Bananen-Protein-Smoothie.....	53
--	----

62. Mango-Spinat-Skyr-Smoothie.....	53
63. Apfel-Gurke-Protein-Smoothie.....	54
64. Birnen-Spinat-Joghurt-Smoothie.....	54
65. Kiwi-Bananen-Protein-Smoothie.....	55
66. Ananas-Gurke-Skyr-Smoothie.....	55
67. Avocado-Spinat-Proteinshake.....	56
68. Apfel-Kiwi-Hafer-Smoothie.....	56
69. Mango-Avocado-Protein-Smoothie.....	57
70. Heidelbeer-Spinat-Proteinshake.....	57

Teil 8 – Pflanzliche High-Protein-Shakes.....58

71. Bananen-Soja-Proteinshake.....	59
72. Erdbeer-Tofu-Smoothie.....	59
73. Schoko-Soja-Proteinshake.....	60
74. Mango-Seidentofu-Smoothie.....	60
75. Heidelbeer-Hafer-Proteinshake.....	61
76. Himbeer-Mandel-Proteinshake.....	61
77. Ananas-Soja-Smoothie.....	62
78. Apfel-Zimt-Tofu-Shake.....	62
79. Erdnuss-Bananen-Pflanzenshake.....	63
80. Vanille-Kirsch-Sojashake.....	63

Teil 9 – Gesunde Dessertshakes.....64

81. Vanille-Keks-Proteinshake.....	65
82. Bananenbrot-Shake.....	65
83. Apfelstrudel-Proteinshake.....	66
84. Heidelbeer-Muffin-Shake.....	66
85. Zimtrolle-Proteinshake.....	67
86. Erdbeer-Mandel-Cheesecake-Shake.....	67
87. Schoko-Kokos-Dessertshake.....	68
88. Cashew-Schoko-Cremeshake.....	68
89. Pfirsich-Vanille-Dessertshake.....	69
90. Cremiger Tiramisu-Proteinshake ohne Alkohol.....	69

Nährwertübersicht – Rezepte 1–90.....70

Bonus.....74

90-Tage-Plan: jeden Tag ein neuer Shake.....	75
14-Tage-Frühstücksplan.....	76
14-Tage-Fitnessshake-Plan.....	77
Große Einkaufsliste für Smoothies und Shakes.....	78
Proteinquellen für Shakes im Überblick.....	80
Proteinpulver richtig dosieren.....	80
Pflanzendrinks und Milchprodukte vergleichen.....	81
Austauschliste für Zutaten und Unverträglichkeiten.....	82
Natürliche Süßungsmittel im Vergleich.....	82

High-Protein-Shake-Baukasten.....	83
Konsistenzhilfe: zu dick oder zu dünn.....	83
Zutaten portionsweise vorbereiten und einfrieren.....	83
Tipps für Transport, Kühlung und Aufbewahrung.....	84
Ninja-Blast-Reinigungsroutine für den Alltag.....	84
Schlusswort.....	85
Proteinreich mixen, mitnehmen und genießen.....	85

Einleitung

Willkommen in deiner High-Protein-Shake-Küche

Proteinreiche Smoothies und Shakes lassen sich schnell zubereiten, unkompliziert mitnehmen und vielseitig an deinen Alltag anpassen. Ob als schnelles Frühstück, kleine Zwischenmahlzeit, Begleiter fürs Büro oder Getränk nach dem Training: Mit wenigen Zutaten entsteht in kurzer Zeit ein cremiger Shake.

Der Ninja Blast eignet sich besonders für einzelne Portionen. Du kannst deine Zutaten direkt im Mixbehälter verarbeiten und den fertigen Drink anschließend mitnehmen. Dadurch benötigst du weniger Geschirr und sparst Zeit bei der Zubereitung.

In diesem Buch erwarten dich 90 abwechslungsreiche Rezepte für drei Monate. Du findest fruchtige Smoothies, cremige Frühstücksshakes, schokoladige Varianten, Kaffee-Shakes, pflanzliche Drinks und proteinreiche Ideen rund um das Training. Alle Rezepte sind für den Alltag gedacht und kommen mit gut erhältlichen Zutaten aus.

Die Mengen können je nach verwendeten Produkten leicht angepasst werden. Proteinpulver, Joghurt, Skyr und Pflanzendrinks unterscheiden sich teilweise deutlich in Konsistenz und Süße. Beginne deshalb lieber mit etwas weniger Flüssigkeit und gib bei Bedarf schluckweise mehr hinzu.

Warum Protein im Alltag wichtig ist

Protein gehört neben Kohlenhydraten und Fett zu den drei Hauptnährstoffen. Der Körper benötigt Eiweiß unter anderem für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Auch viele Enzyme, Hormone und Bestandteile des Immunsystems bestehen aus Proteinen.

Eine ausreichende Proteinversorgung ist nicht nur für Sportler wichtig. Auch im normalen Alltag können proteinreiche Mahlzeiten zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Besonders praktisch sind Lebensmittel wie Skyr, Quark, Joghurt, Milch, Sojadrink, Seidentofu, Nussmus und Hülsenfrüchte.

Ein Proteinshake muss dabei nicht ausschließlich aus Proteinpulver bestehen. Viele Rezepte in diesem Buch nutzen natürliche Proteinquellen. Proteinpulver kommt gezielt dort zum Einsatz, wo es geschmacklich und praktisch passt.

Wie viel Protein ein Mensch benötigt, hängt unter anderem vom Alter, Körpergewicht, Aktivitätsniveau und persönlichen Gesundheitszustand ab. Wenn du wegen einer Erkrankung auf deine Proteinzufuhr achten musst, solltest du die passende Menge mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft abstimmen.

Proteinreiche Shakes sind eine Ergänzung zu einer abwechslungsreichen Ernährung. Sie ersetzen nicht automatisch eine vollständige Mahlzeit. Soll ein Shake länger sättigen, kannst du ihn beispielsweise mit Haferflocken, Obst, Nussmus oder Samen ergänzen.

Den Ninja Blast richtig verwenden

Stelle den Ninja Blast vor der Verwendung auf eine stabile und trockene Fläche. Vergewissere dich, dass der Mixbehälter korrekt eingesetzt und der Deckel sicher verschlossen ist. Beachte außerdem immer die Hinweise in der Bedienungsanleitung deines Gerätemodells.

Gib die Zutaten nur bis zur vorgesehenen maximalen Fülllinie in den Behälter. Zu viele feste Zutaten oder zu wenig Flüssigkeit können dazu führen, dass sich die Zutaten nicht gleichmäßig bewegen.

Schneide größere Obst- und Gemüsestücke vor dem Mixen klein. Harte Zutaten, große Eiskwürfel und sehr feste gefrorene Stücke können einen kompakten Mixer stark belasten. Verwende vorzugsweise kleine Eiskwürfel und klein geschnittenes Tiefkühl Obst.

Starte den Mixvorgang erst, wenn das Gerät vollständig verschlossen ist. Wenn Zutaten an der Behälterwand haften bleiben, schalte das Gerät aus und warte, bis die Messer vollständig stillstehen. Öffne den Behälter anschließend vorsichtig und löse die Zutaten mit einem geeigneten Küchenhelfer. Greife niemals in die Nähe der Messer.

Heiße oder kochende Flüssigkeiten gehören nicht in einen geschlossenen tragbaren Mixer. Durch Wärme kann sich im Behälter Druck aufbauen. Verwende für die Rezepte deshalb ausschließlich kalte oder höchstens entsprechend der Geräteanleitung zulässige Zutaten.

Die optimale Reihenfolge der Zutaten

Die Reihenfolge der Zutaten beeinflusst, wie gleichmäßig dein Shake gemixt wird. Flüssigkeit hilft den Messern, die übrigen Zutaten besser zu erfassen und im Behälter zu bewegen.

Eine praktische Reihenfolge ist:

1. Flüssigkeit wie Milch, Pflanzendrink oder Wasser
2. Joghurt, Skyr, Quark oder Seidentofu
3. Proteinpulver, Kakao und fein gemahlene Zutaten
4. Weiches frisches Obst
5. Haferflocken, Samen oder Nussmus
6. Gefrorenes Obst und kleine Eiswürfel

Achte darauf, dass trockene Pulver nicht ausschließlich am Boden oder direkt an feuchten Behälterwänden festkleben. Gib sie möglichst zwischen die flüssigen und weichen Zutaten.

Fülle den Mixbehälter nicht zu dicht. Zwischen den Zutaten sollte genügend Flüssigkeit vorhanden sein, damit alles zirkulieren kann. Wenn der Inhalt nicht gleichmäßig gemixt wird, kannst du den ausgeschalteten und sicher verschlossenen Behälter vorsichtig bewegen und anschließend erneut mixen.

Flüssigkeit, Eis und gefrorene Früchte richtig dosieren

Zu wenig Flüssigkeit macht einen Shake sehr dick und erschwert das Mixen. Zu viel Flüssigkeit sorgt dagegen dafür, dass der Drink dünn wird und die maximale Fülllinie schnell erreicht ist.

Beginne bei den meisten Rezepten mit etwa 150 bis 200 Millilitern Flüssigkeit. Die genaue Menge hängt von den übrigen Zutaten und der gewünschten Konsistenz ab. Skyr, Quark, Haferflocken, Chiasamen und gefrorene Bananen binden besonders viel Flüssigkeit.

Gefrorenes Obst sorgt für einen kalten, cremigen Shake. Verwende möglichst kleine Stücke und lasse sehr stark gefrorene Früchte bei Bedarf einige Minuten antauen. Eine Mischung aus frischem und gefrorenem Obst lässt sich meist leichter verarbeiten als eine vollständig gefrorene Mischung.

Eiswürfel verdünnen den Geschmack, wenn sie beim Mixen schmelzen. Für intensive Fruchtsakes kannst du stattdessen Obst einfrieren. Möchtest du Eis verwenden, reichen häufig wenige kleine Würfel.

Fülle zusätzliche Flüssigkeit immer nur schluckweise nach. So kannst du die Konsistenz besser kontrollieren und verhinderst, dass der Behälter überfüllt wird.

So werden deine Shakes besonders cremig

Für eine cremige Konsistenz eignen sich reife Bananen, Skyr, Joghurt, Quark, Avocado, Seidentofu und Nussmus. Auch eingeweichte Haferflocken oder fein gemahlene Samen können einen Shake sämiger machen.

Besonders cremig werden deine Drinks mit:

- gefrorenen Bananenscheiben
- Skyr oder griechischem Joghurt
- Magerquark mit ausreichend Flüssigkeit
- Seidentofu
- einem Teelöffel Nussmus
- feinen Haferflocken
- eingeweichten Chia- oder Leinsamen

Mixst du Haferflocken oder Samen mit, solltest du den Shake nach der Zubereitung kurz stehen lassen. Diese Zutaten quellen nach und machen den Drink dicker. Möchtest du den Shake erst später trinken, plane deshalb etwas zusätzliche Flüssigkeit ein.

Auch die Mixdauer spielt eine Rolle. Mixe zunächst einmal vollständig und prüfe anschließend die Konsistenz. Bei Bedarf kannst du einen weiteren kurzen Mixvorgang durchführen. Dauerhaftes oder unnötig häufiges Mixen erwärmt den Inhalt und belastet das Gerät.

Geeignete Proteinquellen im Überblick

Für proteinreiche Smoothies und Shakes stehen dir tierische und pflanzliche Zutaten zur Verfügung.

Geeignete tierische Proteinquellen sind: