

# 7 Tage LeanShake – 7 verschiedene Rezepte

von Zinzino



Wer sagt, dass Ersatzmahlzeiten langweilig sind? Wir sicher nicht. Der LeanShake von Zinzino ist eine nahrhafte Alternativmahlzeit, die Ihnen helfen soll, Ihr Gewicht zu reduzieren, baut Muskeln auf und sorgt für ein ausgewogenes Mikrobiom und somit für einen gesunden Darm. Mit der einzigartigen Ballaststoffmischung von Zinzino, einem hohen Proteingehalt und 25 Vitaminen und Mineralstoffen hilft er Ihnen, Gewicht zu verlieren – nicht Nährstoffe.

Ob Sie den LeanShake nun zweimal täglich zu sich nehmen, um abzunehmen, oder einmal täglich, um Muskeln aufzubauen oder Ihre Form zu halten, hier finden Sie das passende Rezept.

---

## Tag 1: Mit Wasser



Bei den köstlichen Geschmacksrichtungen, wie Vanille, Beere, Chocolate oder Erdbeere, können Sie Ihre LeanShake-Routine einfach mit Mineralwasser beginnen. Gönnen Sie Ihren Geschmacksknospen die natürlichen Aromen – im LeanShake stecken nur ein Hauch Stevia, Kokospalmsaft und Honigpulver, um die Süße perfekt auszubalancieren. Ja, so wird es selbst mit Wasser zum Genuss.

Geben Sie zwei Portionsbeutel LeanShake (60 g) in einen Shake-Becher, fügen Sie 1 Tasse Wasser (250 ml) hinzu und schütteln Sie die Mischung bis alles gut aufgelöst ist.

## Tag 2: Mit Milch



Sie mögen Ihren Shake gern ein wenig cremiger? Verwenden Sie Milch statt Wasser. Geben Sie einfach Ihre Lieblingsmilch hinzu und genießen Sie eine Mahlzeit, die alle Menschen in Ihrer Nähe in Versuchung führen wird. Es könnte das einzige Mal sein, dass Sie mit einem (LeanShake Chocolate) zum Frühstück davonkommen.

Geben Sie einen Portionsbeutel LeanShake (30 g) in einen Shake-Becher, fügen Sie 1 Tasse Milch (250 ml) hinzu und schütteln Sie die Mischung bis alles gut aufgelöst ist.

---

## Tag 3: Bananen-Hafer-Vanille-Smoothie

Wenn Sie nach einem sättigenden, ballast-stoffreichen Start in den Tag suchen, ist der Bananen-Hafer-Vanille-Smoothie eine gute Wahl.



### **Sie benötigen:**

- 1/4 Tasse (60 ml) Haferflocken
- 1/2 Tasse (125 ml) Naturjoghurt
- 1 Banane
- 1 Tasse (250 ml) Milch (Lieblingsorte)
- 2 Teelöffel Honig
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 1 Portionsbeutel (30g) LeanShake Vanille

Vermengen Sie die Zutaten, bis alles gut durchmischt ist.

Haferflocken, Banane und LeanShake machen aus dieser Köstlichkeit ein ideales Frühstück oder ein gutes Mittagessen.

## Tag 4: Mandel-Schokoladen-Smoothie

Mit diesem nussigen Frühstückssmoothie tanken Sie reichlich Vitamin E, Mangan und Ballaststoffe. Die Zubereitung nimmt gerade einmal fünf Minuten in Anspruch, aber der Energieschub wird Sie über den gesamten Vormittag tragen.



### **Sie benötigen:**

- 1/4 Tasse (300 ml) Mandelmilch, unges.
- 1/4 Tasse (60 ml) Haferflocken
- 1/4 Tasse (60 ml) Mandeln, roh
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Portionsbeutel (30 g) LeanShake Choco

Vermengen Sie die Zutaten bis alles gut vermischt ist.

---

## Tag 5: Grüner Smoothie (mit einem Hauch Vanille)

Nach all der Mandel-Schokoladen-Herrlichkeit lockt nun ein grüner Smoothie. Er ist sehr proteinreich (die Angabe, dass ein Lebensmittel proteinreich ist, und jedwede Angabe, die der Verbraucher dementsprechend verstehen wird, darf nur dann gemacht werden, wenn mindestens 20 % des Brennwertes des Lebensmittels durch Proteine gewährleistet ist) und erfordert vermutlich keine Zutaten, die Sie nicht sowieso schon zu Hause haben.



### **Sie benötigen:**

- 1 Tasse (250 ml) Spinat
- 1/2 Avocado
- 1 Banane
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 1/2 Mango
- Eine Prise Zimt
- 1 Tasse (250 ml) Eis
- 1 Tasse (250 ml) Milch Ihrer Wahl
- 1 Portionsbeutel (30g) LeanShake Vanille

Vermengen Sie die Zutaten, bis alles gut durchmischt ist.

Wohl bekomm's! Lassen Sie sich Ihren grünen Smoothie schmecken.

## Tag 6: Berry Blast Smoothie

Sie haben Lust auf Obst? Legen Sie mit einer ordentlichen Dosis leckerer Beeren den Grundstein für gute Gewohnheiten. Der Smoothie ist leicht, spritzig und die beste Möglichkeit, Ihre Geschmacksknospen auf natürliche Weise zu Munterkeit anzuregen.



### **Sie benötigen:**

- 1/3 Tasse (80 ml) geschnitt. Erdbeeren
- 1/3 Tasse (80 ml) Blaubeeren
- 1/3 Tasse (80 ml) Brombeeren
- 1/3 Tasse (80 ml) Himbeeren
- 10 Mandeln
- 1 1/4 Tasse (300 ml) Milch Ihrer Wahl
- 1 Portionspaket (30g) LeanShake Beere

Vermengen Sie die Zutaten bis alles gut vermischt ist.

---

## Tag 7: Süsser & pikanter Erdbeersmoothie

Es ist 15:00 Uhr und Sie haben Appetit auf eine Kleinigkeit – aber nicht auf Kaffee (und es darf gerne auch ein wenig sättigen). Nach einem späten Frühstück ist dieser pffiffige Erdbeersmoothie genau das Richtige, um Sie bis zum Abendessen zu bringen.



### **Sie benötigen:**

- 1 Tasse (250 ml) Erdbeeren
  - 1/2 mittelgroße Gurke
  - 1 kleine Tomate
  - 1/2 Tasse (125 ml) leichte Kokosmilch
  - Saft von 1 frischen Limette
  - 2 Tassen (500 ml) Eis
  - 1/2 Teelöffel Cayennepeffer
  - 1 Prise Salz
  - Honig nach Geschmack
- 1 Portionspaket (30g) LeanShake Erdbeere

Vermengen Sie die Zutaten bis alles gut vermischt ist.

---

Hier finden Sie die [LeanShakes](#) bei Aroma Vital in Tägerwilen.

---