

10 протеиновых коктейлей



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/10-proteinovyh-kokteylej/>

Коктейль № 1

-Для коктейля вам понадобится 250 мл молока, 1 банан, йогурт, 2 ложки меда, овсяные хлопья, мороженое. Также все смешать и перетереть блендером.

Коктейль № 2

- 100 г творога, 200 мл молока, 1 банан, столовая ложка меда, 2-3 столовых ложки овсяных хлопьев.

Коктейль № 3

-2 банана, 500 мл молока, 100 мл сливок или мороженого, пакетик ванильного сахара, немного корицы по вкусу. Все смешать и измельчить блендером

Коктейль № 4

- стакан молока, одна чайная ложка сахара, 1 яйцо.

Коктейль № 5

- 200 г творога, 100 г кефира, 100 г сока, хурма или банан.

Коктейль № 6

- 100 г творога, 100 г вишневого сока, яичный белок, немного сахара.

Коктейль №7

- 1 яйцо, 1 столовая ложка меда, 1 ложку измельченных грецких орехов, залить стаканом кефира, взбить миксером.

Коктейль №8

-200 г творога, 50 г меда, 60 г яичного порошка, разведенного молоком, или 4-5 яиц, ложка сметаны. Измельчить блендером.

Коктейль №9

-500 мл молока, 250 г творога, 10 перепелиных яиц, 50 г меда или варенья, 100 г сухого молока, 100 г сметаны, изюм, курага. Измельчить блендером.

Коктейль №10

-250 мл топленого молока, 250 г творога, 1 столовая ложка зародышей пшеницы или овсяных отрубей, 1 столовая ложка льняного масла