

A glass of pink smoothie sits on a wooden surface, surrounded by fresh fruit including two strawberries and a banana slice. The background is a dark, textured wooden board.

3 SHAKES TIL STØRRE MUSKLER

EXOTIC SHAKE
CHOCKO SHAKE
NUTTY SHAKE

www.letsgain.dk



EXOTIC SHAKE

Ingredienser:

3 dl letmælk

1 dl skyr naturel

120 gram frosne jordbær

½ lime

1 banan

20 gram havregryn

1 tsk. vaniljesukker

TILBEREDNING

Skær frugten i mindre stykker og put i en blender sammen med de frosne jordbær.

Tilsæt mælk, skyr, havregryn og vaniljesukker.

Blend i 30-60 sekunder indtil konsistensen er tilpas flydende.

Protein: Ca. 26 gram

Fedt: Ca. 7 gram

Kulhydrat: Ca. 61 gram

Ca. 430 kcal

A glass of thick, light-colored shake sits on a rustic wooden cutting board. Next to the glass is a sliced banana and a dollop of peanut butter. The background is dark, making the ingredients stand out.

NUTTY SHAKE

Ingredienser:

3 dl letmælk

1 dl skyr naturel

1 banan

20 gram peanutbutter

20 gram. havregryn

1 tsk. Vaniljesukker

TILBEREDNING

Skær bananen i mindre stykker og put i en blender.

Tilsæt mælk, skyr, peanutbutter, havregryn, vaniljesukker og kakaopulver.

Blend i 30-60 sekunder indtil konsistensen er tilpas flydende.

TIP: Put evt. nogle isterninger i shaken når den blendes

Protein: Ca. 30 gram

Fedt: Ca. 19 gram

Kulhydrat: Ca. 53 gram

Ca. 500 kcal.



CHOKO SHAKE

Ingredienser:

3 dl letmælk

1 dl skyr naturel

2 dadler

1 banan

1 æble

15 gram mandler

1 spsk. kakao

TILBEREDNING

Skær frugten i mindre stykker og put i en blender.

Tilsæt mælk, skyr, mandler.

Blend i 30-60 sekunder indtil konsistensen er tilpas flydende.

TIP: Put evt. nogle isterninger i shaken når den blendes

Protein: Ca. 27 gram

Fedt: Ca. 12 gram

Kulhydrat: Ca. 56 gram

Ca. 500 kcal.