

# IMPULS NUMMER 21

## Fitnessshake

IMPULSE UND  
INSPIRATIONEN  
*in den Corona-Zeit*

### Benötigte Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Stück Ingwer, je nach schärfe bis zu daumengroß
- 2 Äpfel
- 1 Gurke
- 150 g Magerquark (enthält ca. 20 g Eiweiß)  
oder 2 Esslöffel neutrales Proteinpulver
- Etwas Wasser

**Außerdem:** ein Mixer oder Pürierstab



In diesem Impuls möchte ich einen Fitnessshake mit euch teilen, den ich gerne nach einem anstrengenden Workout trinke.

Während der Sport Challenge oder nach Nicoles Workouts ist das eine tolle Möglichkeit wieder Energie zu tanken.

Das Eiweiß hilft nämlich bei Muskelaufbau und Erholung. Und das ist wichtig, wenn ihr euch verbessern wollt und fleißig am Kilometersammeln seid. Die Zutaten sind vielleicht ein bisschen ungewöhnlich für einen Shake.

Umso spannender mal etwas Neues auszuprobieren! 😊

Für die ganz Mutigen unter euch gibt es die Variante Chiliflocken beizumischen. Die Schärfe ist besonders gut für die Regeneration und stärkt das Immunsystem. Aber Vorsicht, wenn ihr euch mit der Menge nicht sicher seid fragt lieber eure Eltern!

### Zubereitung

Alle Zutaten klein schneiden und im Mixer oder mit dem Pürierstab gut durchmischen. Die Wassermenge je nach gewünschter Konsistenz anpassen.

Wenn du weniger Wasser nimmst, wird der Smoothie dickflüssiger/"fester". Je mehr Wasser du nimmst, desto flüssiger wird er.



Dieser Impuls wurde von Martina vorbereitet. Ich bin Jugendleiterin bei der Juniorengruppe 1 und liebe es draußen in der Natur unterwegs zu sein. Nach einem anstrengenden Workout mache ich mir gerne einen frischen Shake zur Belohnung.