

Leckerer Shake: Winterzauber-Figurshake

22.11.2013, 16:16 | Sport

Pressemitteilung von: *Energeticum*

Presseagentur: *schmallenberg.txt*



Fitness-Studio Energeticum in Lippstadt.

Ernährungstipps vom Fitness-Studio und Gesundheitsclub Energeticum Lippstadt.

Die Weihnachtsmärkte öffnen und locken mit leckeren und appetitlichen Getränken. „Auch wer auf seine Fitness und gesunde Ernährung achtet, muss auf leckere Getränke nicht verzichten“, sagt Marc, Ernährungsexperte im Fitness-Studio Energeticum Lippstadt. Er empfiehlt den Winterzauber-Figurshake nach einem Rezept der gfe-Leserin und Seminarteilnehmerin Jenny.

Zutaten:

- Zitronensaft
- Kokosraspeln
- 1 EL Wintergrütze (Pflaume / Zimt)
- Mehrkomponenten-Eiweißpulver (Vanille)
- Zimt
- Schokostreusel
- 1 Zimtstern
- 1 Orangenscheibe

Zubereitung:

Den Rand eines schönen Glases, idealerweise eines Eisbechers, in Zitronensaft tauchen und leicht in die Kokosraspeln drehen, so dass diese am Rand kleben bleiben. Dann auf dem Glasboden die Wintergrütze verteilen und in Streifen nach oben zum Glasrand ziehen. Das Eiweißpulver anmixen und einen halben Teelöffel Wintergrütze mit den Shaker geben und mixen. Den Shake langsam ins Glas gießen und reichlich mit Schokostreuseln und Zimt bestreuen. Zum Abschluss noch mit der Orangenscheibe und dem Zimtstern dekorieren und genießen.

Mehr Informationen: <http://www.energeticum.de/ernaehrungstipps>

Quelle: www.gfe-ev.de

Portrait

Wenn es um Fitness und Gesundheit geht ist das Energeticum in Lippstadt die richtige Adresse. Hier kann an den modernsten Geräten und unter Anleitung erfahrener Trainer etwas für die Fitness und das eigene Wohlbefinden getan werden. Fitnesstraining, Rückengesundheit, Zumba und vieles mehr – im Energeticum ist man richtig. Ein großzügiger Wellness-Bereich rundet das Angebot ab.

News-ID: 762738 • Views: 917 (Stand: 03.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/762738/Leckerer-Shake-Winterzauber-Figurshake.html>