

Regenerations-Shake „Anti-Aging Boost“

Gesunde Ernährung kann so viel Spaß machen, Du musst nur wissen wie.

Zutaten (für 1 Portion):

- 1 TL Kreatin-Monohydrat (ca. 5 g)
- 600 mg N-Acetyl-Cystein (NAC) (z. B. in Kapsel-/Pulverform)
- 1 Scoop (ca. 20 g) Aminosäure-Komplex oder EAA-Pulver (Essential Amino Acids)
- 1 EL Kakaopulver (70 %), ungesüßt
- 1 kleine reife Banane (natürliche Süße) oder 3-4 Datteln
- 200 ml ungesüßte Mandel- oder Hafermilch
- 100 ml Wasser
- 1 TL Leinöl oder MCT-Öl (für gesunde Fette)
- Optional: 1 Prise Zimt oder Vanille für Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Gut mixen, bis die Konsistenz cremig ist.
3. Sofort trinken – idealerweise direkt nach dem Training oder am Morgen auf nüchternen Magen.

Warum das wirkt:

- Kreatin: Unterstützt Muskelerholung, kognitive Leistung & Zellenergie (ATP).
- NAC: Fördert die Glutathionbildung – eines der stärksten Antioxidantien im Körper.
- Aminosäuren: Unterstützen Muskelregeneration und Immunfunktion.

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



Ein Service von: <http://hexenkueche.info>

- **Kakao (70 %):** Reich an Polyphenolen, die Entzündungen senken und die Gefäßgesundheit fördern. Ebenso wird die Herstellung eigener Stammzellen aktiviert
- **Banane/Datteln:** Liefert natürliche Süße, Kalium und etwas Kohlenhydrate zur Regeneration.
- **Pflanzenmilch + Öl:** Gesunde Fette helfen bei der Nährstoffaufnahme und wirken entzündungshemmend.

Einkaufsliste:

[Kreatin-Monohydrat](#)

[N-Acetyl-Cystein](#)

[EAA-Pulver](#)

[Kakaopulver \(70 %\)](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

