

News September 2009

Milchshake für die Krafteinheit

Ein Milchshake, der für eine bevorstehende Fitness-, bzw. Krafteinheit vorgesehen ist.

Zutaten

- 2 TL gefriergetrockneter Kaffee (Nescafe Classic)
- 1 Glas entrahmte Milch
- 1 EL MCT-Öl (z.B. Mainland Neutralöl)
- 1 TL Fruchtzucker

Zubereitung

Kaffeepulver im heißen Wasser auflösen und in den Mixer geben. Honig nach Belieben hinzu. Für vor dem Training geeignet. MCT (mittelkettige Triglyceride) liefert „Brennstoff“ für die Muskulatur und Koffein pusht bekanntlich (hilft auch bei Fettstoffwechsel s.u.)

Nachsatz zu Koffein:

Die beste Wirkung kann man erzielen, wenn man Kaffee morgens trinkt und eine Stunde vergehen lässt, bevor man sein Frühstück zu sich nimmt. **Nutzen Sie die Stunde für Ausdauertraining, das regt die Fettverbrennung optimal an.**