

15 eiweißreiche Smoothies für die Wechseljahre

Einfach, alltagstauglich und voller Abwechslung

Warum Eiweiß in dieser Lebensphase eine besondere Rolle spielt

Mit den Jahren verändert sich der Nährstoffbedarf des Körpers. Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist in jeder Lebensphase wichtig: **Protein** trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei und ist Bestandteil eines gesunden Lebensstils.

Die folgenden 15 Smoothie-Rezepte zeigen, wie sich Eiweiß auf unterschiedliche, abwechslungsreiche Weise in den Alltag einbauen lässt – tierisch, pflanzlich und in vielen Geschmacksrichtungen. So findet jede den passenden Favoriten. Alle Rezepte sind für 1 Portion berechnet und lassen sich bei Bedarf einfach verdoppeln.

1. Beeren-Skyr-Traum

Zutaten (1 Portion)

- 150 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 150 g Skyr natur
- 100 ml Mandeldrink
- 1 TL Leinöl
- einige Eiswürfel

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Ca. 40 Sekunden cremig mixen.
3. Bei Bedarf mit etwas Wasser die Konsistenz anpassen.

Proteingehalt: ca. 20 g pro Portion

Gut zu wissen: Skyr liefert nicht nur Eiweiß, sondern auch Kalzium – Kalzium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

2. Grüner Mandel-Kraftspender

Zutaten (1 Portion)

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 reife Banane
- 20 g Bio Veganes **Proteinpulver von Fairnatural (neutral oder Vanille)**
  Gutscheincode 10%: ***FAIRNATURAL***
- 200 ml Mandeldrink ungesüßt
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung

1. Spinat, Banane und Mandelmus in den Mixer geben.
2. Protein und Mandeldrink hinzufügen.
3. Gründlich mixen, bis keine Blattstücke mehr sichtbar sind.

Proteingehalt: ca. 22 g pro Portion

Gut zu wissen: Pflanzliches Eiweiß wie Erbsen-, Reis-, Hanf-, Kürbiskern- & Kichererbsenprotein eignet sich gut, wenn tierisches Eiweiß reduziert werden soll – Protein trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei.



3. Kakao-Hafer-Genuss

Zutaten (1 Portion)

- 1 Banane
- 3 EL zarte Haferflocken
- 1 TL Kakaopulver, ungesüßt
- 200 ml Hafer- oder Kuhmilch
- 1 TL Erdnussmus

Zubereitung

1. Haferflocken kurz in der Milch einweichen lassen (5 Minuten).
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. Cremig mixen und sofort servieren.

Proteingehalt: ca. 14 g pro Portion

Gut zu wissen: Hafer liefert zusätzlich Ballaststoffe, die zu einer normalen Verdauung beitragen können.
Hafermilchpulver mit 10% Rabattcode: **FAIRNATURAL**

4. Mango-Kurkuma-Sonnenschein

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Mangostücke (frisch oder TK)
- 150 g körniger Frischkäse oder Hüttenkäse
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 100 ml Wasser oder Orangensaft

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. So lange mixen, bis die Masse vollständig glatt ist.

Proteingehalt: ca. 18 g pro Portion

Gut zu wissen: Schwarzer Pfeffer wird traditionell mit Kurkuma kombiniert, da er dessen Aufnahme im Körper unterstützen kann.



5. Beeren-Chia-Booster

Zutaten (1 Portion)

- 100 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 20 g Bio Veganes **Proteinpulver von Fairnatural (neutral oder Vanille)**
  Gutscheincode 10%: ***FAIRNATURAL***
- 1 EL Chiasamen
- 200 ml Kokoswasser

Zubereitung

1. Chiasamen mit dem Kokoswasser vermischen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Beeren und veganes Protein hinzugeben.
3. Alles fein mixen.

Proteingehalt: ca. 21 g pro Portion

Gut zu wissen: Chiasamen liefern zusätzlich Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlicher Quelle.

6. Vanille-Zimt-Wärme

Zutaten (1 Portion)

- 200 ml Milch oder Milchalternative
- 25 g **Molkenprotein Vanille 10% mit dem Gutscheincode *FAIRNATURAL***
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 Banane
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Ca. 30 Sekunden mixen, bis eine cremige Textur entsteht.

Proteingehalt: ca. 26 g pro Portion

Gut zu wissen: Zimt wird gerne mit süßen Smoothies kombiniert und ersetzt einen Teil des Süßungsbedarfs auf natürliche Weise.



7. Spinat-Ananas-Frische

Zutaten (1 Portion)

- 1 Handvoll Spinat
- 150 g Ananasstücke
- 150 g griechischer Joghurt
- 100 ml Kokoswasser
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung

1. Spinat und Ananas grob zerkleinern.
2. Mit Joghurt und Kokoswasser mixen.
3. Chiasamen unterrühren oder kurz mitmixen.

Proteingehalt: ca. 17 g pro Portion

Gut zu wissen: Griechischer Joghurt ist von Natur aus proteinreicher als herkömmlicher Joghurt.

8. Erdbeer-Sojajoghurt-Klassiker

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Erdbeeren
- 150 g Sojajoghurt
- 100 ml Sojadrink
- 1 TL Ahornsirup (optional)

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und putzen.
2. Mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben.
3. Fein pürieren.

Proteingehalt: ca. 15 g pro Portion

Gut zu wissen: Sojaprodukte enthalten von Natur aus hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

9. Karotte-Ingwer-Kürbiskern

Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 1 cm frischer Ingwer
- 150 g Skyr
- 2 EL Kürbiskerne
- 150 ml Orangensaft

Zubereitung

1. Karotte raspeln, Ingwer fein reiben.
2. Kürbiskerne grob zerkleinern.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren.

Proteingehalt: ca. 20 g pro Portion

Gut zu wissen: Kürbiskerne liefern zusätzlich Magnesium – Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

10. Blaubeer-Lein-Balance

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Blaubeeren
- 20 g Bio Veganes **Proteinpulver von Fairnatural (neutral oder Vanille)**
  Gutscheincode 10%: *FAIRNATURAL*
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 200 ml Mandeldrink

Zubereitung

1. Leinsamen kurz mit dem Mandeldrink verrühren.
2. Blaubeeren und Protein hinzufügen.
3. Alles cremig mixen.

Proteingehalt: ca. 22 g pro Portion

Gut zu wissen: Leinsamen zählen zu den pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren.



11. Kaffee-Kakao-Wachmacher

Zutaten (1 Portion)

- 100 ml starker, abgekühlter Kaffee
- 150 ml Milch oder Hafermilch
- 20 g Molkenprotein Schoko
- 1/2 Banane

Zubereitung

1. Kaffee vorab zubereiten und abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. Kräftig mixen, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind.

Proteingehalt: ca. 24 g pro Portion

Gut zu wissen: Diese Kombination eignet sich gut als proteinreicher Start in den Tag.



12. Rote-Bete-Himbeer-Power

Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine gekochte Rote Bete
- 100 g Himbeeren
- 150 g Sojajoghurt
- 100 ml Apfelsaft

Zubereitung

1. Rote Bete grob würfeln.
2. Mit Himbeeren, Joghurt und Apfelsaft in den Mixer geben.
3. Fein pürieren, bis keine Stückchen mehr zu spüren sind.

Proteingehalt: ca. 14 g pro Portion

Gut zu wissen: Rote Bete sorgt für eine kräftige Farbe und einen erdig-süßen Geschmack.

13. Apfel-Zimt-Hafer-Quark

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Magerquark
- 1/2 Apfel, gerieben
- 2 EL Haferflocken
- 1/2 TL Zimt
- 150 ml Wasser oder Milch

Zubereitung

1. Apfel waschen und grob raspeln.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. Kurz mixen – für etwas Biss die Haferflocken nur grob zerkleinern.

Proteingehalt: ca. 23 g pro Portion

Gut zu wissen: Magerquark zählt zu den eiweißreichsten Milchprodukten überhaupt.

14. Avocado-Limette-Cremig

Zutaten (1 Portion)

- 1/2 reife Avocado
- Saft einer 1/2 Limette
- 20 g Bio Veganes **Proteinpulver von Fairnatural (neutral oder Vanille)**
  Gutscheincode 10%:
  FAIRNATURAL
- 200 ml Kokoswasser
- 1 Handvoll Minze

Zubereitung

1. Avocado und Limettensaft in den Mixer geben.
2. Veganes Protein und Kokoswasser hinzufügen.
3. Minze zuletzt kurz untermixen.

Proteingehalt: ca. 20 g pro Portion

Gut zu wissen: Avocado liefert zusätzlich einfach ungesättigte Fettsäuren und eine besonders cremige Konsistenz.



15. Kokos-Ananas-Urlaubsgefühl

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Ananasstücke
- 100 ml Kokosmilch (light)
- 20 g Bio Veganes **Proteinpulver von Fairnatural (neutral oder Vanille)**
  Gutscheincode 10%: *FAIRNATURAL*
- 1 TL Kokosflocken zum Garnieren

Zubereitung

1. Ananas, Kokosmilch und Reisprotein in den Mixer geben.
2. Fein pürieren.
3. Mit Kokosflocken bestreut servieren.

Proteingehalt: ca. 21 g pro Portion

Gut zu wissen: Ein rein pflanzliches Rezept, das sich gut für vegane Ernährung eignet.

Zum Schluss

Probiere dich in Ruhe durch die Rezepte und finde heraus, welche Kombinationen dir am besten schmecken. Eiweißreiche Ernährung muss nicht kompliziert sein – oft reicht ein guter Mixer und ein paar frische Zutaten. Diese Angaben ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung.

Einige der Rezepte haben werbliche Verlinkung. Beim Kauf eines Produktes erhalte ich eine kleine Provision, die keinen Einfluss auf den regulären Preis hat.

Möchtest du mehr über wichtige Themen für dein Wohlbefinden erfahren?

Einblicke in ganzheitliche Intimpflege

Empfindest du Scheiden- und Intimtrockenheit, Brennen, ein Spannungsgefühl oder Schmerzen bei Intimität? Diese Beschwerden können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen und sind oft ein Tabuthema.

Sabine Kuhls-Dawideit hat einen kompakten Orientierungsratgeber verfasst, der dir mehr Klarheit bietet. Er vermittelt bewusstes Wissen über Intimpflege und einen achtsamen Umgang mit deinem Körper – wertvolle Informationen nicht nur in den Wechseljahren.

Zum Ratgeber Scheidentrockenheit

INSTAGRAM-Profil **WEBSITE**

Copyright © VivaVulva,
Sabine Kuhls-Dawideit • www.wasserfreiepflege.de
Design und Konzept
© Büro für Grafik und Design • Halstenbek