

Rezept

Erdbeer-Mandel-Proteinshake

Ein Rezept von Erdbeer-Mandel-Proteinshake, am 18.06.2026

Zutaten

200 ml ungesüßter Mandeldrink

80 g TK-Erdbeeren

40 g Mandelmehl

Rezeptinfos

Portionsgröße für 1 Glas (ca. 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 11 g F, 19 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Mandeldrink in den Standmixer geben, dann das Mandelmehl und die gefrorenen Erdbeeren dazugeben.
-
2. Mit der Icecrush-Funktion die Zutaten im Mixer zu einem cremigen Shake mixen, in ein Glas füllen und sofort genießen.