

Rezept

Heidelbeer-Eiweißdrink

Ein Rezept von Heidelbeer-Eiweißdrink, am 07.06.2023

Zutaten

150 g TK-Heidelbeeren	250 g Joghurt (1,5 % Fett)
250 ml Milch (1,5 % Fett)	2 EL Haselnusskerne
1 EL Chia-Samen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 12 g F, 11 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren in den Mixer geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Joghurt, Milch, Haselnüsse und Chia-Samen zu den Heidelbeeren in den Mixer geben.

2. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40-50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

3. Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen und servieren, nach Belieben mit Trinkhalmen.