

Rezept

Heidelbeer-Lupinen-Smoothie

Ein Rezept von Heidelbeer-Lupinen-Smoothie, am 15.12.2025

Zutaten

100 g	Heidelbeeren (frisch oder TK)	1 EL	getrocknete Soft-Cranberrys
2 Beutel	Lupinen-Proteinshake-Pulver (à 18 g; Vanillegeschmack)	20 g	Kakaonibs
2 Stängel	Minze	1 TL	Kokosöl
1 TL	Zitronensaft	400 ml	Mandeldrink
			Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 13 g F, 13 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen und verlesen, tiefgekühlte Beeren antauen lassen. Heidelbeeren und Cranberrys, Proteinshake-Pulver, Kakao-Nibs und Kokosöl in einen hohen Rührbecher oder in den Standmixer geben. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen (die Spitzen beiseitelegen) und zu den Beeren geben.
2. Die Hälfte des Mandeldrinks dazugießen und alles mit dem Pürierstab oder im Mixer zuerst auf kleiner, dann auf höchster Stufe fein pürieren.
3. Den restlichen Mandeldrink hinzufügen und kurz und kräftig untermixen. Den Smoothie mit dem Zitronensaft abschmecken und nach Belieben mit Ahornsirup süßen. In Gläser verteilen, mit den Minzespitzen garnieren und servieren.