

Rezept

Himbeer-Eiweißshake

Ein Rezept von Himbeer-Eiweißshake, am 18.12.2025

Zutaten

250 g	TK-Himbeeren (ersatzweise TK-Heidel- oder -Erdbeeren)	½	Banane
3 EL	zarte Haferflocken	500 ml	ungesüßter Sojadrink
2 EL	helles Mandelmus	40 g	Hanfproteinpulver (ersatzweise geschälte Hanfsamen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 20 g F, 24 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Beeren rechtzeitig auftauen lassen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
-
2. Alle Zutaten in den Standmixer geben und fein pürieren. Alternativ in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab arbeiten. Zum Servieren den Smoothie auf Gläser verteilen.