

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.