

Rezept

Melonen-Saaten-Proteinshake

Ein Rezept von Melonen-Saaten-Proteinshake, am 04.06.2023

Zutaten

250 g Zuckermelone (Fruchtfleisch)	250 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL Haferflocken	2 EL Chia-Samen
2 EL Leinsamen	2 EL Sonnenblumenkerne
8 Eiswürfel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 13 g F, 13 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Melone in grobe Stücke schneiden. Die Melonenstücke mit Joghurt, Haferflocken, Chia-Samen, Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Eiswürfeln 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.