

Rezept

Power-Proteinshake mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Power-Proteinshake mit Heidelbeeren, am 29.05.2023

Zutaten

150 g TK-Heidelbeeren	1 kleine Banane (ca. 150 g)
200 ml Milch (1,5 % Fett)	200 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL Haferkleie	2 EL Leinsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 5 g F, 10 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren in den Mixer geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.

2. Die Bananenstücke mit Milch, Joghurt, Haferkleie und Leinsamen zu den Heidelbeeren in den Mixer geben.

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

4. Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und alles erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen und sofort servieren.