

Rezept

Protein-Shake mit Datteln und Kurkuma

Ein Rezept von Protein-Shake mit Datteln und Kurkuma, am 04.06.2023

Zutaten

6 Datteln (entsteint, am besten Soft-Datteln)	300 g Joghurt (3,5 % Fett)
250 ml Milch (1,5 % Fett)	50 ml Orangensaft
2 EL Weizenkleie	½ TL gemahlene Kurkuma
2 Msp. gemahlener Kardamom	1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 8 g F, 11 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln etwas kleiner schneiden. Die Dattelstücke mit Joghurt, Milch, Orangensaft, Weizenkleie, Kurkuma, Kardamom und Kreuzkümmel 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.