

Rezept

Schlumpfmilch

Ein Rezept von Schlumpfmilch, am 23.04.2024

Zutaten

200 ml Mandeldrink

1 EL Kokosöl

1 TL Honig (ersatzweise Birkenzucker / Xylit)

2 TL blaues Spirulinapulver

1 EL Collagen-Proteinpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 228 kcal, 15 g F, 19 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Mandeldrink in einem kleinen, hohen Topf aufkochen. Spirulina-Pulver, Kokosöl und Collagen-Proteinpulver dazugeben und alles mit dem Stabmixer 1 Min. aufschäumen.

2. Die blaue Schlumpfmilch mit dem Honig süßen und in ein Glas umfüllen. Die Milch noch warm genießen.