



Veganer Heidelbeer-Mandel-Proteinshake



Rezeptinfo

Zutaten für 2 große Portionen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

pro Portion: 807 kJ, 193 kcal, 29,7 g Kohlenhydrate, 5,1 g Eiweiß, 5,3 g Fett,
0 mg Cholesterin, 7,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

vegan schnell veggie

Zubereitung

Du stehst auf fruchtige Drinks auch nach dem Sport? Dann probiere unbedingt unseren Heidelbeer-Proteinshake. Er sieht nicht nur hübsch aus, sondern schmeckt auch super gut. So einfach geht's:

Step 1:

Für diesen veganen Proteinshake gibst du alle Zutaten in einen Mixer oder ein hohes Gefäß und pürierst sie zu einem cremigen Shake.

Step 2:

Einfach genießen! ;)

Zutaten

Menge	
200 g	Heidelbeeren
300 ml	Mandelmilch
6	Mandeln
3 EL	Haferflocken
1 EL	Agavendicksaft

Tipp

Wenn dir der Proteinshake zu dickflüssig ist, kannst du einfach noch ein bisschen mehr Mandelmilch dazugeben.