

Rezeptidee

Protein-Shake Himbeer- Mandel Vegan



Zutaten Für 1 Portion

- 150 g Alnatura Himbeeren tiefgekühlt
- 20 g Alnatura Mandelmus weiß
- 250 g Alnatura Soja Natur (vegane Joghurtalternative)
- 2 EL Alnatura Dinkelkleie (10 g)

Zubereitung: 5 Min. + Auftauen über Nacht

Quark zubereiten
Himbeeren auftauen und Shake mixen.

Himbeeren über Nacht in einem tiefen Teller im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Morgen mit den übrigen Zutaten in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Shake pürieren. In ein großes Glas füllen und sofort servieren.

Tipps:

Der Shake schmeckt auch mit Erdbeeren. Er sollte sofort genossen werden, da sonst die Dinkelkleie das Getränk zu sehr andickt.