

Rezeptidee

Protein-Shake Himbeer- Mandel mit Skyr



Zutaten Für 1 Portion

- 150 g Alnatura Himbeeren (tiefgekühlt)
- 20 g Alnatura Mandelmus weiß
- 200 g Alnatura Skyr
- 2 EL Alnatura Dinkelkleie (10 g)
- 1 TL Alnatura Agavendicksaft
- 50 ml Wasser

Zubereitung: 5 Min. + Auftauen über Nacht

(1) 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 sollte sofort genossen werden, da sonst die Dinkelkleie das Getränk zu sehr andickt. Er schmeckt auch mit Erdbeeren oder mit Magerquark statt Skyr.