

DAY FOR FUTURE

Fachschule für Diätassistenten Quakenbrück - Ernährungstherapie & Versorgungsmanagement - 07. Mai 2025



ZUTATEN

250ml	Sojadrink
1/2	Banane, <i>reif</i>
15g	Schmelzflocken
50g	Kichererbsen, <i>Konserve</i>
2 TL	Kürbiskerne, Haselnüsse etc.
100g	Beeren Mix TK
1 EL	Mandeln
1/2 TL	Zitronensaft

BEERIGER PROTEINSMOOTHIE

für 1 Portion

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben: Sojadrink, Banane, Schmelzflocken, Kichererbsen, Beeren, Mandeln, Kerne und Zitronensaft.
2. Alles für ca. 1 Minute kräftig mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser oder mehr Sojadrink hinzufügen.
3. In ein großes Glas füllen und sofort genießen!



Die Rezepte
findest du hier!

TIPP:

Du kannst den Smoothie auch mit Zimt oder Vanille abschmecken.

Für extra Kühle: ein paar Eiswürfel mitmixen oder die Banane vorher einfrieren.