

Proteinsmoothie

Vegan



Für 1 Portion:

Zutaten:

250 ml Sojadrink
1/2 reife Banane
15g zarte Schmelzflocken
50g Kichererbsen (Dose)
2 TL Kürbiskerne, Haselnüsse etc.
100g Beeren Mix TK
1 EL Mandeln
1/2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Alles in einem Mixer pürieren.

Tipps:

Mit Früchten garnieren.
Zutaten können auch ausgetauscht werden.



Scan mich
für die
Rezepte!