

Dreifach-Beeren-Protein-Smoothie

Lecker und schnell vorzubereiten!



Nährwertangaben:

Eiweiß-Protein
7 g pro Portion

Ballaststoffe
2 g pro Portion

Zutaten für 1 Tasse:

- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Tasse fettfreier, griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Stevia-Süßstoff

Oder:

- 2 Päckchen Stevia-Süßstoff
- 1 Spritzer Stevia-Wasserverstärker mit gemischtem Beerengeschmack
- 1/4 Tasse frische oder gefrorene, ungesüßte Heidelbeeren
- 1/4 Tasse frische oder gefrorene, ungesüßte Himbeeren
- 1/4 Tasse frische oder gefrorene, ungesüßte Erdbeeren

Zubereitung:

1. In einer Küchenmaschine oder einem Mixer alle Zutaten 1 bis 2 Minuten lang oder bis zur gewünschten Konsistenz verarbeiten.
2. In Gläser gießen.

Tipp: Sie können anstelle der drei Beerenarten auch 3/4 Tasse einer gefrorenen Beerenmischung verwenden.