

Himbeer-Shake

Zutaten

- 100 g Himbeeren
- etwas Limettensaft
- 250 ml Hafermilch
- 1 TL Leinöl
- 1 Messlöffel Proteinpulver

Zubereitung

Alle Zutaten gemeinsam pürieren. Mit gefrorenen Himbeeren schmeckt dieser Shake im Sommer besonders gut.



Möhren-Mandel-Shake

Zutaten

- 100 g Möhren
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 200 ml Mandelmilch
- 50 g Quark
- 1 TL Leinöl
- 1 Messlöffel Proteinpulver

Zubereitung

Die geschälten Möhren in Stücke schneiden und mit den übrigen Zutaten pürieren.



Radieschen-Shake

Zutaten

- 250 ml Milchersatzprodukt
- 1 EL geh. Dinkelflocken
- 100 g Radieschen
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- 1 Messlöffel Proteinpulver

Zubereitung

Radieschen putzen und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.

