



## Bosbessen proteïneshake

*Eiwitrijke shake met bosbessen, magere kwark en amandelmelk. Ideaal na het sporten of als licht ontbijt.*

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
<b>5'</b>	<b>1</b>	<b>Drank</b>

### Ingrediënten

150 gr bosbessen (vers of diepvries)  
150 gr magere kwark  
200 ml amandelmelk  
1 schep vanille-eiwitpoeder  
1 kl lijnzaad  
enkele ijsblokjes

### Bereidingswijze

1. Doe de bosbessen met de kwark in de blender.
2. Voeg de amandelmelk, het eiwitpoeder en het lijnzaad toe.
3. Mix alles met enkele ijsblokjes tot een gladde, dikke shake.
4. Proef en voeg eventueel wat zoetstof toe indien gewenst.
5. Schenk uit in een glas en drink meteen op na de training.

**Tip**

Diepvriesbosbessen maken de shake extra fris en dik zonder ijs.

**Lekker met**

Een handvol amandelen

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)