



Bosbessen eiwitshake

Een eiwitrijke shake met bosbessen, magere kwark en amandelmelk. Ideaal als snel ontbijt of als hersteldrankje na het sporten.

VOORBEREIDING	PORTIES	CATEGORIE
5'	1	Drank

Ingrediënten

150 gr bosbessen (vers of diepvries)
150 gr magere kwark
200 ml ongezoete amandelmelk
1 schep vanille-eiwitpoeder (ca. 25 gr)
1 kl gemalen lijnzaad
enkele ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Doe de bosbessen en de magere kwark in een blender.
2. Voeg de amandelmelk, het eiwitpoeder en het gemalen lijnzaad toe.
3. Voeg enkele ijsblokjes toe en mix alles tot een gladde, dikke shake.
4. Proef de shake en voeg naar smaak een beetje zoetstof toe.
5. Schenk de shake uit in een groot glas en drink meteen op.

Tip

Gebruik diepvriesbosbessen in plaats van verse bosbessen en ijsblokjes. De shake wordt zo extra fris en dik zonder dat hij te waterig wordt.

Lekker met

Een handvol ongezouten amandelen.

Ontdek meer recepten op kookpot.be