

# Eiweiß-Shake mit Himbeeren und Hanf

## Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g TK-Himbeeren
- 100 g Magerquark
- 20 g Haferkleie
- 10 g geschälte Hanfsamen
- 1 TL dunkles Mandelmus
- 200 ml Wasser

Alle Zutaten mit einem Standmixer oder Pürierstab fein pürieren. In Gläser füllen und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.10.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)