

Energie-Shake

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g TK-Himbeeren
- 0,5 Banane
- 20 g Eiweißpulver
- 20 g Haferflocken
- 250 ml Buttermilch

Die Himbeeren antauen lassen. Mit allen anderen Zutaten zusammen in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen