

# Himbeer-Eiweiß-Shake mit Hanfsamen

## Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g TK- Himbeeren
- alternativ: Heidelbeeren
- 0,5 Banane
- 500 ml ungesüßter Soja-Drink
- 3 EL zarte Haferflocken
- 40 g geschälte Hanfsamen
- alternativ: Leinsamen
- 2 EL Mandelmus

Die Beeren rechtzeitig auftauen. Mit allen anderen Zutaten zusammen im Standmixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Zum Servieren auf Gläser verteilen.

Quelle: "Vegetarisch abnehmen nach dem 20:80 Prinzip", Dr. Matthias Riedl (2021)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Matthias Riedl

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