

Heidelbeeren Protein-Bombe

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 48 g



Du benötigst:

- ✓ 3 Handvoll Heidelbeeren
- ✓ 3 EL Skyr
- ✓ 250 g Joghurt
- ✓ 3 EL Haferflocken
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 1 EL Sukrin (gold)
- ✓ Standmixer
- ✓ Cocktailglas

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Joghurt, Skyr, Heidelbeeren und Haferflocken in einen Standmixer geben
2. Äpfel waschen, schneiden und mit Sukrin ebenso in den Mixer geben
3. Durchmischen, kosten und eventuell noch mit zusätzlichem Sukrin abschmecken
4. Die Masse in ein Cocktailglas leeren
5. Eventuell in den Kühlschrank damit und kurz kaltstellen
6. Mit Apfelspalten und Heidelbeeren dekorieren und kühl servieren
7. In die Sonne setzen, Augen zu und - mit Achtsamkeit - langsam genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Protein magst, dann füge ein neutrales Proteinpulver hinzu
- Wenn du es flüssiger / kühler haben magst, mixe 3 bis 4 Eiswürfel mit
- Wenn du keine Heidelbeeren magst, verwende Erdbeeren oder eine Banane

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

