



Recept geschikt voor: 1 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 5 min | **Bereidingstijd:** 2 min | **Totale bereiding:** 7 min
Bertyn producten: [Veggie Protein Steak - Natur](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Eiweißshake aus Reismilch

Ingrediënten

- 250 ml Reismilch
- 3 EL Kokosblütenzuckermischung mit Kakao (Amanprana Gula Java Kakao)
- 50 g Seitan (Veggie Protein Steak - Natur)
- 1 EL Rosinen
- 1 EL roher Kakao
- 2 Datteln

Bereidung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 1 Minute und 50 Sekunden pürieren.
2. Anschließend die Mischung durch ein Sieb geben und in ein Glas schenken.
3. Genießen Sie diesen gesunden Eiweißshake!