



Recept geschikt voor: 1 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 5 min | **Bereidingstijd:** 5 min | **Totale bereiding:** 10 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Natur](#) [Veggie Protein Steak - Natur](#)

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

Superfood-Eiweißshake Rezept aus Seitan mit Pflaumen und Camu-Camu

Ingrediënten

- 200 ml gefiltertes Wasser
- 200 g Veggie Protein Bloc - Natur oder Veggie Protein Steak - Natur
- 2 Datteln
- 150-200 g TK-Pflaumen (entsteint)
- 1 TL getrocknete Maulbeeren
- 1 TL Camu-Camu-Pulver
- 1 Messerspitze Zimt

Bereidung

Der Pflaumensmoothie kann am besten im Smoothie-Mixer hergestellt werden. Falls Sie keinen Smoothie-Mixer zur Hand haben, reicht ein normaler Pürierstab aus.

1. Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und lassen Sie diese ungefähr 1 Minute und 50 Sekunden pürieren.
2. Anschließend können Sie den Smoothie noch kurz durch ein Sieb geben.
3. Lassen Sie das Sieb kurz abtropfen und servieren Sie diesen herrlichen Eiweißshake aus wilden Pflaumen in einem kalten Glas.