



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

Shake protéiné au lait de riz

Ingrediënten

- 250 ml Lait de riz
- 3 cs Mélange de sucre de fleur de coco et cacao (Amanprana Gula Java Cacao)
- 50 g Seitan (Veggie Protein Steak - Natur)
- 1 cs Raisins secs
- 1 cs Cacao cru
- 2 Dattes

Bereiding

1. Verser tous les ingrédients dans un blender et mixer durant environ 1 minute et 50 secondes.
2. Passer ensuite le mélange au tamis et le servir dans un verre.
3. Profitez bien de ce shake protéiné sain!