



**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](https://bertyn.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

## Shake protéiné super aliment recette à base de seitan, prunes et camu-camu

### Ingrediënten

- 200 ml Eau filtrée
- 200 g Veggie Protein Bloc - Natur ou Veggie Protein Steak - Natur
- 2 Dattes
- 150 à 200 g Prunes surgelées (dénoyautées)
- 1 cc Mûres séchées
- 1 cc Poudre de camu-camu
- 1 pointe de couteau Cannelle

## Bereiding

Ce smoothie de prunes se prépare idéalement au blender. Si vous n'en avez pas à disposition, un mixeur simple conviendra également.

1. Verser tous les ingrédients dans un blender et mixer durant environ 1 minute et 50 secondes.
2. Passer ensuite le smoothie au tamis.
3. Laisser égoutter quelques instants et servir ce délicieux shake protéiné aux prunes sauvages dans un verre froid.