



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

Natuurlijke eiwitshake van rijstmelk

Ingrediënten

- 250ml Rijstmelk
- 3el Kokosbloesemsuiker mix met cacao (Amanprana Gula Java Cacao)
- 50gr Seitan (Veggie Protein Steak - Natur)
- 1el Rozijnen
- 1el Rauwe cacao
- 2 Dadels

Bereiding

1. Alle ingrediënten in een blender samenvoegen en gedurende 1 minuut en 50 seconden pureren.
2. Vervolgens de mix door een zeef gieten en in een glas schenken.
3. Geniet van deze gezonde eiwitshake!