



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 eiwitshake van seitan met pruimen en camu camu

Ingrediënten

- 200ml Gefilterd water
- 200g Veggie Protein Bloc – Natur of Veggie Protein Steak – Natur
- 2 Dadels
- 150-200g Bevroren pruimen (zonder pit)
- 1tl Gedroogde moerbeien
- 1tl Camu camu poeder
- 1 mespuntje Kaneel

Bereiding

Deze pruimen smoothie kan het beste worden gemaakt in een blender. Wanneer je deze niet tot je beschikking hebt volstaat een gewone mixer.

1. Doe alle ingrediënten in de blender en laat deze ongeveer 1 minuut en 50 seconden pureren.
2. Hierna kun je de smoothie nog even zeven, laat de zeef nog even uitlekken en serveer deze heerlijke wilde pruimen eiwitshake in een koud glas.