

Erdbeer-Cashew-Proteinshake

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

120 g Cashewkerne
500 ml Mandelmilch
300 g Erdbeeren
2 Teelöffel Vanilleextrakt
2 Teelöffel Ahornsirup

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Keine Zeit für ein ausgiebiges Frühstück? Oder bist du gar ein Frühstücksmuffel? Dann versuch's doch mal mit **Protein-Power aus dem Glas** - funktioniert auch to go! Der **Erdbeer-Cashew-Proteinshake** mit Mandelmilch ist fix zubereitet und du brauchst nur eine Handvoll Zutaten dafür, die dir die nötige Energie für einen guten Start in den Tag liefern. Falls du kein Erdbeerfan bist, kannst du diese natürlich beliebig gegen deine Lieblingsbeeren austauschen.

- 1 -

Cashewkerne in einen Topf geben und mit Wasser aufgießen, sodass sie leicht bedeckt sind. Kurz aufkochen

und 2 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

- 2 -

Cashewkerne abgießen und mit kaltem Wasser gründlich abspülen. Erdbeeren waschen, trocknen und halbieren.

- 3 -

Gekochte Cashewkerne, Mandelmilch, Erdbeeren, Vanilleextrakt und Ahornsirup in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.