



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Bloody Mary Smoothie reich an Eiweißen als Eiweißshake mit Kokosmehl und rohem Kakao

Ingrediënten

- 200 ml gefiltertes Wasser
- 2-3 EL Kokosmehl und Hanfmehl
- ½ Orange, den Saft hiervon
- 8 Kirschtomaten
- 3 Rohe Kakaobohnen (oder Gula Java Kakao von Amanprana)
- 1 kleine getrocknete Chili
- 100 g TK-Ananas
- 1 Messerspitze Fleur de Sel (Khoisan Fleur de Sel)
- eine Prise Pfeffer

Extra info

Recept geschikt voor:

1 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

0 minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

5 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van bloody mary smoothie reich an eiweißen als eiweißshake mit kokosmehl und rohem kakao

- [Fleur de sel](#)
- [Gula Java Cacao](#)
- [Kokosmehl](#)

Bereidung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und ca. 1 Minute und 50 Sekunden lang pürieren. Anschließend den Bloody Mary Proteinsmoothie durch ein Sieb gießen und in ein Glas schenken. Genießen Sie diesen herrlichen Smoothie!

Speziale wensen

- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)
- [Vegan](#)