

Pink protein bomb

Frambuesas, leche de soja
y semillas de cáñamo



400 g de frambuesas
(frescas o congeladas)



4 c.s. de semillas
de cáñamo



450 ml de leche de soja



4 c.s. de sirope de arce

Preparación:

1. Si tienes frambuesas congeladas, deja primero que se descongelen durante 20 minutos. Pon las frambuesas con la leche de soja, el sirope de arce y las semillas de cáñamo en el vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

La leche de soja es muy rica en proteínas, aunque en su lugar también puedes utilizar otras sanas y deliciosas leches vegetales como la de nueces o avellanas. La leche de vaca es la mejor opción para variantes no veganas.

Las semillas de cáñamo las puedes sustituir por semillas de girasol.

 1.000 ml