



Rooie Power Milkshake

Lunch, Ontbijt & Tussendoortje



Rooie Power Milkshake

Heb je zin in een voedzaam ontbijt of een herstelmoment na je workout? Dan is deze *rooie power milkshake met eiwitpoeder* precies wat je zoekt. Deze shake combineert het beste van fruit, groenten, eiwitten en gezonde vetten in één glas. Romig, fris, lichtzoet én vol energie.

Waarom dit een topcombi is:

- ?? Eiwitten ondersteunen je spierherstel
- ?? Bieten en wortels geven natuurlijke energie
- ?? Kokos en banaan zorgen voor die heerlijke, zachte textuur
- ?? Ideaal na het sporten of als voedzaam 10-uurtje

Tip: Maak een batch voor twee en bewaar de tweede portie in een afgesloten fles in de koelkast (max. 1 dag).

Zo maak je 'm:

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een romige milkshake. Serveer gekoeld in een groot glas met een rietje en eventueel een schijfje banaan on top.

Waarom deze shake werkt:

Dankzij het *eiwitpoeder* draagt deze shake bij aan spierherstel en langdurige verzadiging. Het sapje *Rooie Donder* van Zuss & Sap geeft je een kick van antioxidanten uit rode biet en wortel, terwijl de kokosmelk zorgt voor gezonde vetten en een tropische touch.

Meer eiwitrijke inspiratie?

Bekijk ook deze lekkere eiwitrecepten van Zuss & Sap:

- [Witte bonenspread met rauwkost](#)
- [Broccoliburger met avocado-limoendip](#)

Tip: Zin in iets fris? Probeer dan onze [lente edamamesalade met groene dressing](#) ook boordevol plantaardige eiwitten.

Voor deze milkshake gebruik je ons sapje **Rooie Donder**.

Gemaakt van rode biet, peer, bataat, courgette, bleekselderij, gember, citroen en camu camu. Zacht, vol, en met precies genoeg pit om je dag goed te beginnen.

[Maak hem zelf met Rooie Donder](#)

ingrediënten

voor 1 persoon

1 flesje Rooie Donder 180 ml.

1 schep vanille-eiwitpoeder (plantaardig, zoals erwten- of rijsteiwit)

100 ml kokosmelk (kies voor vol voor extra romigheid, of light als je het wat lichter wil)

1/2 banaan (maakt het zoeter en fluweelzacht)

optioneel een paar ijsblokjes voor verkoeling of een snufje kaneel voor warmte

bereidingswijze

1. Doe de Rooie Donder, eiwitpoeder, kokosmelk en banaan in een blender.
2. Voeg eventueel ijsblokjes en/of kaneel toe.
3. Mix tot een gladde, romige milkshake.
4. Schenk in een groot glas en geniet meteen.