

Eiweißshake

Rezept:

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 100 ml Milch (1,5 %)
- 1 Teelöffel Sonnenblumenkerne oder Leinsamen
- 100 g Obst
- etwas Honig

Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, bis eine geschmeidige Flüssigkeit entstanden ist und süßen Sie bei Bedarf mit etwas Honig nach. Genießen Sie den Eiweißshake am besten gut gekühlt frisch aus dem Kühlschrank. Lassen Sie hier Ihrer Kreativität freien Lauf! Probieren Sie die Obst-Klassiker wie Bananen, Erdbeeren und Blaubeeren, oder versuchen Sie es exotisch mit Papaya, Mango oder Kokosflocken. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!