Power-Frühstücks-Shake

Dieser Power-Frühstücks-Shake sorgt für den idealen Start in den Tag. Das Rezept dafür sollte man sich gut merken!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

500 ml	Buttermilch
2 Stk.	Äpfel
2 Stk.	Bananen
1 Stk.	Kiwi
0.5 Stk.	Gurken
	Kohl (circa eine Hand voll)
2 EL	Sellerie
	Ingwer (ein kleines Stück)
1 Prise	Zimt
1 Prise	Stevia
2 Stk.	Limetten (Saft)

Zubereitung

1. Für den **Power-Frühstücks-Shake** zuerst den Kohl schälen, waschen und abtropfen lassen. Gurke, Bananen, Kiwi, Sellerie und Ingwer schälen und grob zerkleinern. Äpfel entkernen und würfeln.

2. Kohl mit etwas Buttermilch im Mixer pürieren. Dann Gurken, Bananen, Kiwi, Sellerie und Ingwer und den Rest von der Butermilch dazugeben. Limettensaft hinzufügen und mit Zimt und Stevia würzen. Alles gut durchmixen, in Gläser füllen und servieren.

Tipp

Den Power-Frühstücks-Shake schon am Vorabend zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.