

# 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.   | <a href="#">Äpfel</a>                      |
| 2 Stk.   | <a href="#">Bananen</a>                    |
| 1 Stk.   | <a href="#">Kiwi</a>                       |
| 0.5 Stk. | <a href="#">Gurken</a>                     |
|          | Kohl (circa eine Hand voll)                |
| 2 EL     | Sellerie                                   |
|          | <a href="#">Ingwer</a> (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 Buttermilch dazugeben. Limettensaft hinzufügen und mit Zimt und Stevia würzen. Alles gut durchmischen, in Gläser füllen und servieren.

## **Tipp**

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