Birnen-Shake zum Abnehmen

Bei vielen Diäten werden einzelne Mahlzeiten durch Eiweiß-Shakes ersetzt. Ein leckeres Rezept zum Selbermachen ist der Birnen-Shake zum Abnehmen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Foto: abnehmen.net

Zutaten

1 Stk.	Birne
4 EL	Magertopfen
350 ml	Wasser (kaltes)
1 TL	Honig

Zubereitung

1. Für den Birnen-Shake zum Abnehmen die Birne waschen, halbieren und Stiel und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und mit Topfen, Honig und Wasser in den Mixer geben. Alles ca. 2 Minuten kräftig mixen und servieren.

Tipp

Der Birnen-Shake zum Abnehmen schmeckt am besten, wenn eine reife Birne verwendet wird (erkennt man daran, dass sie bei Druck leicht nachgibt).