

# 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. <a href="#">Birne</a>
4 EL <a href="#">Magertopfen</a>
350 ml Wasser (kaltes)
1 TL <a href="#">Honig</a>

## 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).