

# Fitness Shake

Mit diesem fruchtigen Fitness Shake gelingt ein erfrischender Start in den Tag. Die Zubereitung des Rezeptes nimmt nur wenige Minuten in Anspruch.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 10 min



## Zutaten

|        |                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------|
| 500 g  | <a href="#">Naturjoghurt</a> (1/5 % )                         |
| 300 g  | <a href="#">Erdbeeren</a>                                     |
| 1 Stk. | <a href="#">Banane</a>                                        |
| 2 EL   | <a href="#">Honig</a> (oder ein paar Tropfen Flüssigsüßstoff) |
| 100 g  | <a href="#">Haferflocken</a>                                  |
| 100 g  | <a href="#">Magertopfen</a>                                   |
| 100 ml | Milch                                                         |

## Zubereitung

1. Zu Beginn für den Fitness Shake einen Mixer bereitstellen: Joghurt mit einem geringen Fettanteil hineingeben.
2. Erdbeeren waschen, Bananen schälen und gemeinsam in grobe Stücke schneiden. Das Obst mit dem Honig in den Mixer geben. Alternativ zum Honig lässt sich ein wenig flüssiger

Süßstoff verwenden.

3. Abschließend mit Müsli oder Haferflocken wie auch Magerquark und Milch auffüllen. Das Ganze kräftig pürieren, bis ein cremiger Drink entsteht.
4. Den fertigen Fitness Drink in ein hohes Glas eingießen und mit einer Erdbeeren garnieren.

## **Tipp**

Dieser Fitness Shake lässt sich auch mit anderen Obst Sorten verfeinern, wie Kiwi, Mango oder Pfirsich.