

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	Naturjoghurt (1/5 %)
300 g	Erdbeeren
1 Stk.	Banane
2 EL	Honig (oder ein paar Tropfen Flüssigsüßstoff)
100 g	Haferflocken
100 g	Magertopfen
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.