

Rezept

## Cookie-Proteinshake mit Vanilleeis und Kurkuma

Ein Rezept von Cookie-Proteinshake mit Vanilleeis und Kurkuma, am 19.04.2024

### Zutaten

<b>2</b> Kakao-Doppelkekse mit Vanillefüllung (z. B. Oreo)	<b>½ TL</b> Kakaopulver
<b>2 Kugeln</b> Vanilleiscreme (ca. 60 g)	<b>1 TL</b> Rapsöl
<b>180 g</b> Magerquark	<b>400 ml</b> Milch (1,5 % Fett)
	<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 12 g F, 21 g EW, 29 g KH

### Zubereitung

1. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und diesen verschließen. Dann mit einem Nudelholz mehrmals darüberrollen oder mit einem Topfboden daraufklopfen und die Kekse zerbröseln.
2. Das Kakaopulver mit dem Rapsöl in einem Schälchen mit einem Teelöffel glatt verrühren. Vanilleeis, Milch, Quark und Kurkuma in den Mixer geben.
3. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40-50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.
4. Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen. Mit den Keksbröseln garnieren und mit dem Kakaoguss beträufeln. Den Drink sofort servieren.