

Rezept

## Müsli-Protein-Shake

Ein Rezept von Müsli-Protein-Shake, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>1</b> kleiner Apfel (ca. 150 g)	<b>50 g</b> Haferflocken
<b>1 EL</b> Rosinen	<b>2 EL</b> Mandeln (nach Belieben geschält)
<b>250 g</b> Joghurt (1,5 % Fett)	<b>250 ml</b> Milch (1,5 % Fett)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 11 g F, 14 g EW, 36 g KH

### Zubereitung

1. Den Apfel waschen und in grobe Stücke schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke mit Haferflocken, Rosinen, Mandeln, Joghurt und Milch in den Mixer geben.

---

2. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40-50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

---

3. Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen und servieren.