

Rezept

Müsli-Protein-Shake

Ein Rezept von Müsli-Protein-Shake, am 04.06.2023

Zutaten

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