

Rezept

Orientalischer Protein-Shake mit Kurkuma

Ein Rezept von Orientalischer Protein-Shake mit Kurkuma, am 07.11.2024

Zutaten

150 g TK-Mango (gewürfelt)	250 g Magerquark
200 ml Reisdrink (ungesüßt)	1 EL Haferkleie
2 TL gemahlene Kurkuma	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 2 g F, 18 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Mangowürfel in den Mixer geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Quark, Reisdrink, Haferkleie, Kurkuma und 100 ml Wasser zu den Mangowürfeln 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.