

## Rezept

# Protein-Shake mit Erdbeeren und Litschis

Ein Rezept von Protein-Shake mit Erdbeeren und Litschis, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> TK-Erdbeeren	<b>100 g</b> Litschis
<b>1</b> Maracuja	<b>250 g</b> Kokosmilch
<b>150 g</b> Magerquark	<b>2 EL</b> ungeschälte Hanfsamen (ersatzweise Chia-Samen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 3 g F, 14 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren in den Mixer geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen die Litschis aus der Schale lösen, die Kerne entfernen. Die Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Litschis, Maracuja, Kokosmilch, Quark und Hanfsamen zu den Erdbeeren 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.