

Avocado-Kokos-Stracciatella-Eiweißshake

Man nehme

- 250ml fettarme Milch
- 2 Messlöffel Sana Fit Premium Kokos-Stracciatella
- 3 EL pürierte Avocado
- 2 EL Zitronensaft (frisch)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kokosraspel zur Dekoration

Zubereitung

Halbieren sie die Avocado mit einem scharfen Messer. Entkernen Sie nun die Avocado und mit einem Esslöffel holen Sie nun das Fruchtfleisch heraus. Anschließend pürieren Sie das Fruchtfleisch, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft in einem Mixer oder mit einem Pürierstab. Nehmen Sie sich 3 EL von dem Fruchtfleisch ab und geben es nun in den Mixbecher. Dann füllen Sie 250 ml fettarme Milch hinein und anschließend das Eiweißpulver. Setzen Sie den Filter drauf und dann den Deckel. Sehr gut schütteln. Dekorieren Sie ihn nun mit den Kokosraspeln und ihr Shake ist fertig!

Tipp

Stellen Sie den Shake anschließend für 10-15min. in den Kühlschrank, so schmeckt er schön gekühlt als Erfrischung!

Vorteile

- die Milch liefert gutes Eiweiß und Calcium
- das Eiweißpulver macht den Shake zum Eiweißshake durch
- konzentriertes Eiweiß
- Avocado enthält viele einfach ungesättigten Fettsäuren und Magnesium
- Kokosraspel enthalten besondere Fette, die der Körper leicht resorbieren kann