

Erdbeer-Schoko-Shake

Man nehme

- 250ml fettarme Milch
oder 100ml Buttermilch & 150ml Milch
- 2 gehäufte Messlöffel Sana Fit Premium Schoko-Geschmack
- 3 EL pürierte Erdbeeren ohne Zuckerzusatz
- Stevia
- 1 Erdbeere zur Dekoration

Zubereitung

Zuerst lassen sie die Erdbeeren auftauen und füllen in den Mesbecher, in dem Sie die Erdbeeren pürieren etwas Wasser und Stevia mit hinein. Nun pürieren sie diese Zutaten. Anschließend füllen sie dies in den Shakerbecher. Gießen Sie dann 250 ml Milch (oder das Gemisch aus Milch und Buttermilch) hinein und die beiden gehäuften Messlöffel Schokoeiweißpulver. Setzen Sie den Filter drauf und den Deckel. Gut verschließen und kräftig schütteln. Füllen Sie den Shake in ein großes Glas und dekorieren ihn am Rand mit einer aufgesteckten Erdbeere.

Tipp

Lassen sie den Shake nochmals kurz im Kühlschrank durchkühlen.

Vorteile

- Milch bzw. auch Buttermilch enthalten viel Eiweiß und Calcium
- Erdbeeren liefern Vitamin C
- durch Tiefkühlerdbeeren brauchen sie zu keiner Jahreszeit auf den Erdbeergenuss verzichten
- Schokolade macht glücklich