

EIWEIß SHAKE

SELBSTGEMACHT

Zubereitung im Mixer

Süß

1. eine reife Banane geschnitten, 170g Magerquark, 1 El. Honig, 400 ml Wasser. Mixen bis ein cremiger Shake entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zufügen.

wer mag mit Nüssen oder Mandeln!

2. 2 ausgepresste Orangen, 170 g Magerquark, 2-3 El. Haferflocken, 1 El. Honig je nach Süßungsbedarf , 250 ml Wasser. Mixen bis ein cremiger Shake entsteht.

wer mag mit Nüssen oder Mandeln!

schmeckt auch lecker mit Tiefkühlhimbeeren!

Herzhaft

1. eine rote Paprika kleingeschnitten, 300 ml 1,5 % Milch, 150 g Hüttenkäse, 100 ml Joghurt, 2El Olivenöl, Würzen je nach Geschmack mit Paprikaedelsüßpulver, Pfeffer, Prise Salz.....Mixen bis ein cremiger Shake entsteht.

2. 170 g Magerquark, 100 ml Joghurt, 300 ml Milch, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, Knoblauch, Salatgurke, Schnittlauch(je nach Geschmack variieren). Mixen bis ein cremiger Shake entsteht.