

Fitness-Shake

Zutaten

Für 4 Personen

4 Gläser à 3 dl Inhalt
Dicke Röhrlü

500 g Beerenjoghurt
200 g Magerquark
5 dl Milch



Zubereitung

Zubereiten: 5 Minuten
Auf dem Tisch in 5 Minuten

1. Alle Zutaten miteinander schaumig pürieren und in die Gläser füllen.

Zum Mitnehmen in ein gut verschliessbares Glas giessen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 252 kcal, 16g Eiweiss, 9g Fett, 27g Kohlenhydrate.