

California Muscle Orange

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 19 g



Du benötigst:

- ✓ 5 große Orangen
- ✓ 250 ml. Buttermilch (fettarm)
- ✓ 250 ml. Leichtmilch (fettarm)
- ✓ 1 bis 2 EL Sukrin (gold)

- ✓ Standmixer
- ✓ Orangenpresse
- ✓ Cocktailglas
- ✓ Cocktail-Deko

Zubereitung in 4 einfachen Schritten

1. Orangen schneiden und mit einer Orangenpresse auspressen
2. Buttermilch, Leichtmilch, ausgepressten O-Saft, Sukrin mit Mixer durchmischen
3. Kurz abschmecken und eventuell noch einen Esslöffel Sukrin hinzufügen
4. Die frisch gemixte Masse in ein Cocktailglas leeren und mit Deko verzieren

Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Protein magst, füge Proteinpulver (neutral oder Mango) hinzu
- Auch mit einer zusätzlichen ausgepressten Zitrone ein Genuss!

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

