

Apfel - Zimt - Shake

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 1 bis 2
Proteingehalt: 22 g



Du benötigst:

- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 50 g Haferflocken
- ✓ ½ TL Zimt (Gewürz)
- ✓ 400 ml Milch (fettarm)
- ✓ 1 EL Sukrin (icing)
- ✓ Standmixer
- ✓ Cocktailglas
- ✓ Strohhalm

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Milch in den Standmixer leeren, Haferlocken dazugeben und 5 Min. einweichen
2. Äpfel schälen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixer dazugeben
3. Zimt und Sukrin in den Mixer geben und 1 Minute durchmischen
4. Die Masse in ein hohes Cocktailglas leeren
5. Mit einem Apfelschalenring (vom geschälten Apfel) + mit Strohhalm dekorieren
6. Frisch servieren und sofort genießen

Vplatten-Tipp

- Auch optimal als Frühstücksdrink, der dich mehrere Stunden satt hält
- Wenn du es dickflüssiger magst, dann mit Magerquark (250 g Topfen) mixen
- Den Rest in den Kühlschrank und vor dem Servieren nochmals kurz durchmischen

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

