



Mango-Kokos-Proteinshake



Zutaten

Menge

1	Mango
2 EL	Kokosflocken
100 ml	Milch
200 g	Magerquark
1 EL	Ahornsirup
1/2	Bio-Zitrone

Tipp

Ist dir der Proteinshake zu dickflüssig? Kein Problem: Du kannst einfach noch ein bisschen mehr Milch dazugeben.

Rezeptinfo

Zutaten für 2 große Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

pro Portion: 1085 kJ, 259 kcal, 19,7 g Kohlenhydrate, 16,7 g Eiweiß, 12,1 g Fett, 2,2 mg Cholesterin, 3,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

schnell veggie

Zubereitung

Frische Mango und exotische Kokosflocken geben diesem selbstgemachten Proteinshake einen richtigen Frische-Kick. Probier ihn unbedingt aus! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Step 2:

Dann gibst du die Mango mit der Milch, dem Quark und dem Ahornsirup in einen Mixer oder ein hohes Gefäß und pürierst alles zu einem cremigen Shake.

Step 3:

Anschließend kannst du den Proteinshake noch mit ein bisschen Zitronensaft und etwas Abrieb der Zitronenschalen abschmecken.