

# Kiwi-Shake / Kiwi Joghurt\*

Vorbereitung: 5 Min.

Portionen: 3 bis 4

Proteingehalt: 27 g / \*48 g



## Du benötigst:

- ✓ 5 Kiwis
- ✓ 200 ml Milch (fettarm)
- ✓ 200 ml Joghurt (fettarm)

- ✓ 1 EL Honig
- ✓ 1 EL Sukrin (braun, original)
- ✓ 1 Mixer (Standmixer)

## Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Kiwi schälen, in kleine Stücke schneiden und in einen Standmixer geben
2. Milch, Joghurt, Honig, und Sukrin dazu und alles im Mixer gut mixen
3. Den Shake 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen
4. Nach 30 Minuten in ein hohes Glas einfüllen
5. Glas mit einer Kiwispalte garnieren, servieren und langsam genießen

## Vplatten-Tipp

- Du kannst auch gerne 3-4 Eiswürfel mit-mixen
- **\*Bei Kiwi-Joghurt:** 200 ml Joghurt und 200 ml Topfen, KEINE Milch!
- Bei längerem Kaltstellen im Kühlschrank kann der Shake „braun“ werden
- Anstatt Kiwis verwende 4 Handvoll Himbeeren / Erdbeeren oder 1 Banane

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

