

# Erdbeershake mit Banane & Quark



## ERDBEERSAISON

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und halbieren.
2. Die Erdbeeren entstielen.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und auf hoher Stufe pürieren.
4. Den Inhalt in ein großes Glas gießen und servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Erdbeeren
- 120 g Magerquark
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Banane (ca. 160 g)
- 250 ml Orangensaft, frisch
- 1 TL Leinsamen, geschrotet

### TIPP

Probieren Sie den Shake doch auch mal mit pflanzlichem Quark auf Soja- oder Mandelbasis.



455  
Kalorien



77 g  
Kohlenhydrate



3 g  
Fett



22 g  
Eiweiß



10 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff