



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Cremiger MCT-Himbeershake mit Zitrone

Zutaten

65 g Himbeeren (frisch oder TK)

80 g Magerquark

50 ml Milch oder pflanzlicher Drink

1 Teelöffel Dr. Budwig MCT-Öl

1 Esslöffel Amaranth (gepufft)

1 Prise(n) Salz

10 ml Saft einer Zitrone

Mark einer Vanilleschote

2 Blatt frische Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Frische Himbeeren waschen und mit dem Magerquark, der Milch oder pflanzlichem Drink, Dr. Budwig MCT-Öl,

Zubereitungszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 215 kcal

Amaranth und einer Prise Salz in einen Mixer geben.

2. Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben, Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und alles dem Himbeersshake zufügen und nochmal kräftig mixen.

3. Shake in ein Glas füllen, 2-3 gefrorene Himbeeren mit in den Shake geben und mit etwas frischer Zitronenmelisse sowie Zitronenabrieb dekorieren und kalt genießen.

4. **Tipp:** Tiefgefrorene Himbeeren machen den Shake im Sommer schön kalt und besonders erfrischend.