

Beeren-Milchshake für 1 Person:

Ein sehr leckeres Getränk ist der Beeren-Milchshake. Kaufen Sie dazu im Supermarkt 1 kg tiefgekühlte gemischte Beerenfrüchte. Diese Mischungen sind über das ganze Jahr verfügbar. Sie bestehen aus „roten Früchten“, d.h. Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren etc. und wurden direkt nach der Ernte durch Frost konserviert. Sie haben daher einen exzellenten Vitamingehalt und sind sehr wohlschmeckend. NUR Brombeeren oder Himbeeren gehen auch.

Ein solcher Milchshake schmeckt in etwa so wie eine Erdbeermilch in der Eisdiele, sättigt angenehm und versorgt uns mit allen notwendigen Aminosäuren. Allerdings eignet sich so ein Milchshake leider nicht wirklich zum Mitnehmen, schon alleine, weil er warm geworden längst nicht gut so schmeckt, und die Früchte nach längerem Stehen mit dem Eiweiß eine chemische Reaktion eingehen, die den Drink bitter machen. Er sollte also stets frisch zubereitet werden. Für unterwegs gibt es dazu extra „Shaker“.

Zutaten:

50 g gefrorene gemischte Früchte

¼ l Hafer-Mandelmilch, aber auch Kokosmilch (ungesüßt und ungesalzen!!!), Kuhmilch, Buttermilch, reine Hafermilch oder Kefir sind möglich.

1 gehäufte Esstabelle **Eiweißpulver** (ca. 30 g) mit Vanillegeschmack.

Zubereitung:

Die Früchte nur antauen lassen, nicht komplett auftauen lassen.

Alle Zutaten mit einem Zauberquirl oder Thermomix gründlich zu einer homogenen Masse vermischen. Wer es etwas flüssiger mag, nimmt einfach mehr Hafermandelmilch.

Kommentar:

Der Shake ist ideal nach dem Sport, als Zwischenmahlzeit oder schnelles Frühstück, kann aber auch ein leichtes Abendessen sein, wenn Sie ansonsten satt sind.

Für all diejenigen, die abends auf dem Sofa zu „Sündenfällen“ tendieren, ist dies die gesunde Alternative zu Chips, Schokolade oder Erdnussflips.

Oft liest man die Empfehlung, den Shake zur Kalorienreduktion mit Wasser zuzubereiten. Das tun wir aber nicht, weil es dann nicht lecker schmeckt!

Und der Genuss steht bei uns an erster Stelle.