

Ess-Kult-Tour

Rezept: Bananen-Eiweißshake



Zutaten

400 ml Milch
170 g Magerquark
1 Banane
3 EL Mandeln
1 EL Honig

vegetarisch

Zubereitung

1. Quark, Banane, Mandeln nach und nach in den Mixer geben und vermengen.
2. Milch und Honig hinzufügen und nochmal mixen.
3. Je nach gewünschter Cremigkeit noch Wasser zufügen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de