

# Good Morning Lover

Vorbereitung: 5 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 27 g



## Du benötigst:

- ✓ 3 Stk. Orangen (ausgepresst)
- ✓ 3 Stk. Pfirsiche
- ✓ 1 Stk. Zitrone (ausgepresst)
- ✓ 3 EL Magertopfen (Quark)
- ✓ 3 EL Skyr

- ✓ 1 EL Sukrin
- ✓ Orangenpresse
- ✓ Standmixer
- ✓ Cocktailglas
- ✓ Cocktail-Dekoration

## Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Orangen mit Orangenpresse auspressen und den Saft in den Standmixer leeren
2. Pfirsiche waschen, in Stücke schneiden und ebenso in den Mixer geben
3. Skyr, Magertopfen und Sukrin in den Standmixer dazugeben
4. 1 Minute gut durchmischen und die Masse in ein hohes Cocktailglas füllen
5. Mit Cocktail-Dekoration anrichten, Augen zu und langsam genießen

## Vplatten-Tipp

- Wenn du den Good Morning Lover „cooler“ magst, dann mixe 5 Eiswürfel mit
- Anstatt Sukrin kannst du auch einen Esslöffel Honig verwenden
- Den Rest des Shakes in den Kühlschrank, vor dem Servieren nochmals mixen

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

