

Pfirsich-Dolce Vita

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 18 g



Du benötigst:

- ✓ 200 ml Joghurt (fettarm)
- ✓ 200 ml Buttermilch
- ✓ 3 Pfirsiche
- ✓ 1 EL Sukrin

- ✓ 1 Stück Schokolade
- ✓ Standmixer
- ✓ Cocktailglas mit Strohalm
- ✓ Cocktail-Dekoration

Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Joghurt und Buttermilch in einen Standmixer geben
2. Pfirsiche waschen, klein schneiden und in den Mixer hineingeben
3. Alles gut durchmischen und abschmecken ob die gewünschte Süße erreicht ist
4. Eventuell noch 1 EL Sukrin dazugeben, nochmals mixen und abschmecken
5. In einem Cocktail-Glas mit Cocktail-Dekoration (Schokolade) servieren

Vplatten-Tipp

- Auch mit anderem Obst (Ananas, Kiwis, Mango, Birnen, Äpfel, ...) ein Genuss
- Du kannst auch Eiswürfel in den Mixer dazugeben
- Wenn du mehr Protein möchtest, dann gib neurales Proteinpulver hinzu
- Dickflüssiger / zum Löffeln als „Jog“ wird's mit 1 Packung Magerquark (Topfen)

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

