

Apfel-Zimt-Proteinshake

Zutaten:

- 1/2 Apfel
- 1/2 Zimtstange
- 70 ml Wasser
- 120 Gramm Quark
- Saft einer halben Bio-Limette
- Xylit, Stevia oder Erythrit
- 1 TL Haferkleie
- 1 Eßl. Proteinshake
- 1 TL fein gehackte Nüsse



Zubereitung:

Den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit der Zimtrinde im Wasser kurz aufkochen und für etwa 5 Minuten leicht simmern lassen. Die Zimtstange entfernen. Anschließend den Apfel mit dem Quark und dem Limettensaft zusammen mit dem Siedewasser in den Mixer geben und zu einem cremigen Shake verrühren. Haferkleie und Proteinshake dazugeben. Noch nach Bedarf süßen und in ein Glas füllen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und auf den Shake streuen. Oder die Nüsse schon vorab mit in den Shaker tun.