

Mandel-Feigen-Shake

Zutaten:1 Portion

- 2 Feigen
- 1 EL Mandeln gehackt
- 1 eßl Proteinshake
- 120 Gramm Kefir
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 Messerspitze Zimt
- | 1 Prise Salz
- 1/2 Messerspitze Anis
- Stevia, Xylit nach Bedarf



Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer oder Smoothie Maker geben und cremig rühren. Anschließend nach Bedarf süßen. Unbedingt vorher probieren, da die Feigen eine hohe natürliche Süße haben.

Tipp: Du kannst für diesen Diät-Shake auch Lebkuchengewürz verwenden