



# Schoko- & Himbeer-Milchshake



Felix

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

#### Shoko-Milchshake

Je Portion: 1300 kJ, 311 kcal, 17 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 22 g Fett, 23 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

#### Himbeer-Milchshake

Je Portion: 1183 kJ, 283 kcal, 28 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 14 g Fett, 23 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 

Kosten: €

**veggie**



## Zutaten

### Menge

#### Für den Schoko-Shake:

1/2	Avocado
500 ml	Milch
1 EL	Erdnussbutter
1 TL	Zimt
2 EL	Kakao
1 EL	Zitronenabrieb

#### Für den Himbeer-Shake:

1/2	Chilischote (entkernt)
500 ml	Milch
100 g	Himbeeren
3 EL	gemahlene Haselnüsse
15	bunte Pfefferkörner
2 EL	Erdbeermarmelade

## Zubereitung

Zunächst die Avocado bzw. die Chilischote grob zerkleinern. Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Milchshake pürieren.

### Tipp

Mit 3 EL Honig oder einer Banane werden die Milchshakes süßer.

