


Fitmacher-Shake

 ca. 20 Minuten

 Für 4 Personen



Zutaten

1 reife Mango

500 ml Buttermilch

3-4 EL Grafschafter
Karamell

2 EL Weizenkleie

200 g Joghurt

1-2 EL Limettensaft

2 EL zarte Haferflocken

Zubereitung

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein lösen, mit Joghurt, Buttermilch, Limettensaft und Grafschafter Karamell pürieren.

Haferflocken und Weizenkleie untermischen, in Gläser füllen und nach Wunsch mit Limettenscheiben garniert servieren.

kJ/kcal: 902 / 216