

# Eiweißshake mit stichfestem Joghurt, Avocado, Öl und Obst

## Zutaten (für 1 Personen):

- 250 g stichfester Naturjoghurt
- 1 Banane
- 80 g Erdbeeren
- alternativ: Heidelbeeren
- 0,5 Avocado
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL Rapsöl
- alternativ: Olivenöl
- 1 TL (nach Belieben) Honig

Erdbeeren waschen, trocken tupfen und das Grün entfernen. Banane schälen. Das Fruchtfleisch aus der Avocado herauslösen. Früchte mit Joghurt, Orangensaft und Öl in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß fein pürieren. Nach Belieben mit Honig süßen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)