


# Erdbeer-Protein-Shake

ca. 3 Portionen

 gelingt leicht

 bis zu 20 Min.



## Zutaten:

### Zutaten:

400 g Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt  
Saft von 1 Orange  
abgeriebene Limettenschale  
1 Becher Dr. Oetker High Protein Pudding Grieß (400 g)

Wie bereite ich einen proteinreichen Erdbeer-Shake zu?:

## 1 Zubereiten:

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den gut gekühlten Erdbeer-Protein-Shake vor dem Servieren durchrühren.

### Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Den Erdbeer-Protein-Shake nach Belieben mit einem Fruchtspieß und Minze servieren.
- Für einen High Protein Mango-Shake statt der Erdbeeren eine Mango nehmen und noch etwas Limettensaft dazugeben.
- Werden tiefgekühlte Erdbeeren verwenden, diese vorher auftauen lassen.