

# Rezeptidee

## Kokos-Dattel-Shake



Foto: Alnatura, Fotograf: Oliver Brachot

### Zutaten Für 2–3 Portionen

- 4 Alnatura Datteln entsteint
- 250 g Alnatura Speisequark Magerstufe
- 30 g Alnatura Kokosmehl
- 300 ml Alnatura Frische fettarme Milch
- 200 ml Wasser

### Zubereitung Zubereitungszeit ca. 5 min + ca. 1 h Kühlzeit

1. Datteln mit Quark, Kokosmehl, Milch und Wasser zu einem glatten Shake pürieren.
2. Vor dem Servieren den Shake mind. 1 h oder über Nacht kühl stellen.

**Tipp:** Das Kokosmehl dickt den Shake an, daher muss er eine Zeit lang stehen. Für ein schnelles, proteinreiches Frühstück den Shake am Abend zubereiten – oder ihn morgens frisch gemixt mit zur Arbeit nehmen.