



Shake mit Datteln und Joghurt

287 Kalorien (für 1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

2 gereifte Datteln
1 Becher Joghurt (200 g)
2 Löffel Formula 1
3-4 dünn geschnittene Pistazien

Zubereitung:

Datteln entkernen und in die Küchenmaschine geben.
Joghurt und Formula 1 hinzugeben.
Gut umrühren. In die Servierschale füllen und mit dünn geschnittenen Pistazien verzieren und servieren.