



# Effektiv Essen Rezept

## Proffee

---

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Tassen stark aufgebrühter Kaffee
- 300 ml Milch
- 280 g Magerquark
- 200 g TK-Beeren (z.B. Heidelbeeren)
- Eiswürfel

### Zubereitung:

- Kaffee abkühlen lassen.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- Kaffee als letztes dazugeben.

Tip: Am Abend vorbereiten und in einem Thermobecher mitnehmen.