

REZEPT FÜR ERDBEERSHAKE MIT KRÄUTERN



ERDBEERSHAKE MIT KRÄUTERN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 3-4 Gläser | 15 Min.

Zutaten

- 250 g Erdbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 3 Stiele Minze (oder 1 Stiel Waldmeister)
- 2-3 EL SweetFamily Unser Feinster
- 400 ml Milch



2710

ZUBEREITUNG

69.6

Kcal

Pro 100 g ca.

2.61

Gramm

Eiweiß

9.87

Gramm

Kohlenhydrate

1.98

Gramm

Fett

1. Erdbeeren putzen, waschen, halbieren und mit Zitronensaft pürieren.

2. Minze oder Waldmeister waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Mit Zucker und Milch zufügen und nochmals durchpürieren. Sofort servieren.

Tipp:

Der Shake schmeckt auch als Milchersatz zum morgendlichen Müsli.