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

2635

ZUBEREITUNG

69.6 Kcal	2.61 Gramm	9.87 Gramm	1.98 Gramm
Pro 100 g ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	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.