

Frischer Erdbeer-Milch-Mix

Zutaten | 4 Portionen

500 g	frische, reife Erdbeeren
750 g	gut gekühlte, fettarme Milch
3 bis 4 EL	Zitronensaft-Konzentrat
75 g	Zucker
4	frische Zitronenmelisse- oder Minze-Blättchen

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Als Vorbereitung vier Gläser zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.
- Erdbeeren vorsichtig in einem Sieb abbrausen, (4 große, schöne Erdbeeren mit Grün für die Dekoration zur Seite legen), entstielen.
- Milch, Zitronensaft-Konzentrat (nach Bedarf frischen Zitronensaft) und Zucker hinzufügen.
- Alles zusammen im Mixer pürieren und abschmecken.
- Die gut gekühlten Gläser mit Erdbeermilch füllen.
- Die Erdbeeren für die Dekoration an der Unterseite etwas einschneiden und an die Gläser stecken. Oder die Erdbeeren samt Grün in Scheiben schneiden, auf einen Holzspieß oder Cocktail-Palmwedel reihen und auf den Glasrand legen.
- Den fertigen Drink jeweils mit einem Zitronenmelisse- oder Minzeblatt und einem dicken Trinkhalm dekorieren und sofort servieren.

Tipp:

Die Erdbeer-Milch kann auch schnell zu einem Erdbeer-Shake werden, indem pro Person eine halbe bis eine kleine Kugel Vanille- oder Erdbeereis sehr kurz mit im Mixer verschlagen wird. Dadurch erhält der Milch-Mix mehr Süße. (Die oben angegebene Zuckermenge etwas reduzieren, ist schaumiger, schmeckt vollmundiger und bleibt länger kühl.)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 347 g á Glas:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
243 kcal	4,05 g	37,5 g	8,12 g	258 mg