

Erdbeer-Milchmix

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Erdbeeren
2 EL	Vanillezucker
1 EL	Zitronensaft
0,5 L	Vollmilch
200 g	Vollmilchjoghurt

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Erdbeeren, waschen, putzen und in einen Mixer bzw. hohes Gefäß geben.
- Vanillezucker, Zitronensaft und Joghurt dazugeben und mixen bzw. pürieren.
- Die Milch dazugeben und alles zusammen durchrühren lassen.

Tipp:

Dieses Rezept kann mal als Grundrezept für einen Mixmilch verwenden und dementsprechend bei dem Obst variieren: Blaubeeren, Himbeeren, Bananen, Kirschen,
Neben der Erdbeersaison kann man auch auf tiefgekühlte Beeren zurückgreifen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 310 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
192 kcal	6,85 g	22,5 g	7,21 g	462 mg