

Beeren-Vanille-Shake

Zutaten | 4 Portionen

150 g	Beeren (z.B. Waldbeeren)
200 g	Vollmilchjoghurt
40 g	Zucker
4 Kugeln	Vanilleeis
150 ml	Vollmilch
Johannisbeerrispen oder andere Früchte zur Dekoration	

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

- In einem Standmixer Beeren mit Joghurt und Zucker mixen und in 4 hohe Gläser füllen
- Das Eis mit der Milch mixen und vorsichtig auf den Beerenjoghurt geben, so dass ein zweifarbiger Shake entsteht.
- Die Gläser mit Johannisbeerrispen oder ähnlichem verzieren.

Tipp:

Entweder verwendet man frische Beeren oder greift außerhalb der Saison zu Tiefkühlbeeren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 172,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
103 kcal	3,98 g	13,3 g	2,94 g	86,8 mg