

Kirsch-Joghurt-Shake

Zutaten | 3 Portionen

175 ml	Wasser
150 g	Kirschen (TK oder aus dem Glas)
400 g	Naturjoghurt
1 EL	Zucker

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

- Ein paar Kirschen für die Dekoration zur Seite stellen.
- Die restlichen Kirschen mit einem Teil Wasser in den Mixer geben und pürieren.
- Joghurt und Zucker mit dem restlichen Wasser hinzufügen und weiter mixen.
- Lassi in hohe kleine Flaschen füllen, mit Kirschen dekorieren und servieren.

Tipp:

Anstatt der Kirschen kann man auch andere Obstsorten aus dem Vorrat verwenden, z.B. Beeren oder Bananen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 187 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
142 kcal	5,1 g	17,7 g	5,6 g	169 mg