

Rhabarber-Shake

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Rhabarber
50 g	Zucker
300 g	Erdbeeren
1	Vanilleschote
100 g	Joghurt
700 ml	Milch
	Honig und frische Minze zur Dekoration

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Rhabarber schälen, klein schneiden und mit 50 ml Wasser und dem Zucker weich kochen.
- Erdbeeren putzen, waschen, den Strunk entfernen und halbieren.
- Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
- Rhabarber, Erdbeeren, Vanillemark, Joghurt und Milch im Mixer fein pürieren.
- Shake in Gläser gießen und mit Milchschaum, Honig und frischer Minze dekoriert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 387,7g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
299 kcal	7,6 g	32,2 g	8,11 g	32,2 mg