

# Sahniger Fruchtshake

## Zutaten (für 1 Glas):

- 100 g frische Beeren
- alternativ: 150 ml Fruchtsaft
- 100 g Quark
- nach Belieben: 1 TL Honig
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Sahne oder Crème fraîche

Alle Zutaten mit einem Mixer fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin: Jörn Klasen

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)