

Brombeer-Shake

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Brombeeren
- 150 g Erdbeeren
- 1 TL Honig
- 250 ml Buttermilch oder Kefir
- frische Minze oder Blätter von der Zitronenmelisse
- alternativ: 100 ml Milch und 150 g Naturjoghurt

Die Brom- und Erdbeeren (oder andere Beerenfrüchte) waschen, putzen und verlesen. Tiefkühlware an- beziehungsweise auftauen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Die Früchte mit dem Honig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig aufschlagen. Nach Belieben mit ein paar Blättern Minze oder Zitronenmelisse pürieren.

Mit der Milch auffüllen und noch mal kräftig durchmischen. In zwei hohe Gläser füllen und nach Belieben mit Beeren und Minze oder Zitronenmelisse dekorieren.

Nährwerte:

115 kcal, 6 g Eiweiß, 2 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Variation:

1 EL Schmelzflocken beziehungsweise zarte Haferflocken untermischen. Das macht den Shake cremiger und sättigt länger.

Empfehlenswert bei:

Arthrose
Bluthochdruck
COPD
Fettstoffwechselstörung
Rheuma
Schuppenflechte
Sodbrennen/Reflux

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 20.01.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen