

Beeren-Shake

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Heidelbeeren
- 250 ml fettarme Milch
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 EL Honig
- nach Belieben: Mineralwasser

Die Heidelbeeren (oder andere Beeren) waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Beeren mit Milch, Haselnüssen und Honig in einem Mixer oder mit einem Pürierstab cremig pürieren. Je nach gewünschter Sämigkeit mit etwas Mineralwasser verdünnen.

In zwei hohe Gläser füllen und servieren.

Nährwerte (pro Portion):

178 kcal, 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 22,9 g Kohlenhydrate, 7,7 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Colitis ulcerosa
COPD
Divertikulose
Fersensporn
Rheuma
Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

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