

Brombeer-Shake

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Brombeeren
- 150 g Erdbeeren
- 1 TL Honig
- 250 ml Buttermilch
- alternativ: Kefir
- einige Blätter Zitronenmelisse
- alternativ: Minze

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 Buttermilch auffüllen und nochmals kräftig durchmischen. In hohe Gläser füllen und nach Belieben mit Beeren und Minze oder Zitronenmelisse dekorieren.

Tipp:

Statt Buttermilch kann man auch Naturjoghurt und Milch verrühren und verwenden.

Variation:

Pro Portion 0,5 EL Schmelzflocken oder zarte Haferflocken unterrühren. Das macht den Shake cremiger und sättigt länger.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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