

Beeren-Shake

Zutaten (für 2 Personen):

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

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 hohe Gläser füllen und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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