

Molke-Drink mit Blaubeeren

Getränke » Vitamin-Drinks

Zutaten (2 Gläser)

- » 200g Heidelbeeren
- » 2 EL Honig
- » 400ml Molke
- » 100ml Vollmilchjoghurt
- » 1 Zweig Zitronenmelisse

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren abbrausen und trockentupfen. Früchte mit Honig und Molke in einer hohen Rührschüssel mischen, danach mit einem Mixstab fein pürieren. Joghurt unterrühren.
2. Den Molke-Drink ca. 30min in den Kühlschrank stellen. Die Zitronenmelisse abbrausen, die Blättchen abzupfen. Den Drink in Gläser füllen und mit Melisseblättchen garnieren.

Nährwerte: 300kcal/E8g/F4g/KH51g pro Glas

angelegt am: 10.07.2004

Rezept-Nr: 1145

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke