

# 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