

Rezept

Milchshake mit Birne und Mandeln

Ein Rezept von Milchshake mit Birne und Mandeln, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 reife aromatische Birne, z. B. Williams Christ,
170 g | 1 weiche getrocknete Dattel ohne Stein |
| gemahlener Kardamom | 300 ml Milch, 1,5 % Fett |
| 4 Eiswürfel | 2 EL gemahlene Mandeln |
| | $\frac{1}{4}$ TL Kakaopulver (stark entölt) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 GLÄSER MIT $\frac{1}{4}$ l Inhalt | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Birne vierteln, schälen und ohne Stiel und Kerngehäuse würfeln. In den Mixbecher geben. Die Dattel hacken und mit der Milch, 1 Prise Kardamom und den Mandeln zu den Birnenwürfeln geben. Alles fein pürieren.
-
2. In jedes Glas 2 Eiswürfel geben, den Drink darübergießen und leicht mit Kakao überpudert servieren.