Rezept

Waldbeeren-Molke-Shake

Ein Rezept von Waldbeeren-Molke-Shake, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	TK-Waldbeerenmischung
1/2 TL	gemahlene Vanille
150 g	Naturjoghurt
	Zitronenmelisse (nach Belieben)
250 ml	Trinkmolke (Kühlregal)
2 TL	Stevia-Tafelsüße
3 TL	Weizenkeime

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 GLÄSER (À CA. 300 ML) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Beeren 10-15 Min. antauen lassen. Dann mit Molke, Vanille und Stevia im Mixer schaumig pürieren.

---

2. Joghurt und 2 TL Weizenkeime kurz untermixen. Die Mischung in zwei Gläser gießen. Übrige Weizenkeime aufstreuen und die Shakes nach Belieben mit Melisseblättern garnieren.