

Rezept

Dickmilch-Shake mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Dickmilch-Shake mit Heidelbeeren, am 23.04.2024

Zutaten

175 g frische Heidelbeeren (alternativ TK)

200 ml Dickmilch

1 EL flüssiger Honig

2 EL Schmelzflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 162 kcal

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren vorsichtig waschen, verlesen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.
-
2. Beeren, Dickmilch, Honig und Schmelzflocken in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einem glatten Shake pürieren. In zwei Gläser gießen und sofort servieren.