

Rezept

Dickmilch-Shake mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Dickmilch-Shake mit Heidelbeeren, am 15.12.2025

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.