

## Rezept

# Dickmilch-Shake mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Dickmilch-Shake mit Heidelbeeren, am 15.12.2025

## Zutaten

**175 g** frische Heidelbeeren (alternativ TK)

**1 EL** flüssiger Honig

**200 ml** Dickmilch

**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.