

Rezept

Heidelbeer-Flip

Ein Rezept von Heidelbeer-Flip, am 26.04.2024

Zutaten

50 g frische Heidelbeeren (ersatzweise tiefgekühlte Heidelbeeren)	1 kleine Handvoll frische Heidelbeeren (ersatzweise tiefgekühlte Heidelbeeren)
100 g Buttermilch	80 ml Milch
1 EL Ahornsirup	1 langer Holzspieß

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Drink (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 4 g F, 6 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die frischen Heidelbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. 1 kleine Handvoll Beeren für die Deko auf einen langen Holzspieß stecken und diesen beiseitelegen.
-
2. Die übrigen Heidelbeeren, Buttermilch, Milch und den Ahornsirup in den Mixer geben und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Den Flip in ein Glas oder einen Becher füllen und den Spieß mit den Heidelbeeren hineinstecken.