

Rezept

Waldbeeren-Molke-Shake

Ein Rezept von Waldbeeren-Molke-Shake, am 04.12.2024

Zutaten

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

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.