| AUFWAND | KOCHDAUER | SAISON | HERKUNFT |
|---|---|---|---|
| klein | 10 Min. | ganzjährig | Schweiz |

# BLAUBEEREN-SHAKE MIT MINZE



## KURZ VORGESTELLT

Joghurt macht den Frühstücks-Shake cremig, die Blaubeeren vitaminreich und die Minze duftig. Natürliche Kraft für den Tagesstart!

## ZUTATEN (4 PERSONEN)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 250 g | Blaubeeren | 1 dl | Milch |
| 16 Bl | Minze | 250 g | Joghurt, nature |
| 3 TL | Honig | 2 | Vanilleschote, ausgekratzte |
| | | 2 TL | Nussbutter |

## ZUBEREITUNG

1. Alle gekühlten Zutaten zu einem cremigen Shake mixen. Je nach Vorliebe mehr Minzeblättchen zugeben.
2. Shake in ein Glas füllen, mit Minze garnieren. Sofort geniessen.

Rezept: Nadia Damaso. Eat better not less. Fona-Verlag 2015 - Foto: compactcook.com