

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
10 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
Schweiz

BLAUBEEREN-SHAKE MIT MINZE



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

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, ausgekrazte
		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.