



Heidelbeer-Minz  
KEFIR

Erdbeer-Melisse  
BUTTERMILCH



Lieblingsrezept

AROMATISCH & LECKER

weitere  
Rezepte:



## Heidelbeer-Minz Kefirshake

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN

KOCHZEIT: 00 MIN

### Zutaten:

- 125 g Heidelbeeren
- 1 EL Rohrzucker
- frische Minze
- 2 EL Haferflocken
- 400g Kefir

### Zubereitung:

1. Beeren waschen, putzen, verlesen und gut abtropfen lassen, dann mit dem Rohrzucker bestreuen und kurz durchziehen lassen. Minzeblättchen waschen und trockenschütteln.
2. Beeren zusammen mit der Hälfte der Minzeblättchen, den Haferflocken und dem Kefir fein pürieren. In Gläser füllen und mit den restlichen Minzeblättern garniert servieren.

## Erdbeer-Melisse Buttermilchshake

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN

KOCHZEIT: 00 MIN

### Zutaten:

- 250g Erdbeeren
- 500ml Buttermilch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Zucker, braun
- 4 EL Haferflocken, extrazart

### Zubereitung:

1. Erdbeeren in einen Mix-Becher geben. Einige Früchte für die Dekoration beiseite legen.
2. Restliche Zutaten zugeben und pürieren. Gläser mit den zurückgelegten Erdbeeren dekorieren und servieren.

Wir wünschen: Guten Appetit!

[www.Gartenbauzentrale.de](http://www.Gartenbauzentrale.de)

Bilder: © Oleksandra naumenko. von Getty Images

**GBZ**  
PAPENBURG