

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

Bilder: © Oleksandra naumenko. von Getty Images

GBZ
PAPENBURG