Brombeer-Milchshake

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
200 g Brombeeren	Die Brombeeren waschen und abtropfen lassen.
500 g Kefir 1 EL Honig 1 Prise Anis	Den Kefir, die Brombeeren, den Honig und den Anis im Mixer pürieren.
Zitronenmelisse zum Dekorieren	Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Den Milchshake in Gläser füllen, mit der Melisse garnieren und direkt servieren.

Angaben pro Portion

Energie	*110 kcal*
Fett	*4,9 g*
Kohlenhydrate	*9,5 g*
Eiweiß	*4,7 g*
Ballaststoffe	*1,6 g*

Tipps

Anstatt mit Kefir können Sie diesen Shake auch mit Buttermilch oder Milch zubereiten.

Für Milchshakes eignen sich alle reifen Früchte insbesondere Beeren, Aprikosen, Pfirsiche oder Bananen. Saure Früchte eher mit Joghurt, Kefir oder Buttermilch mischen, weil diese nicht so leicht ausflocken wie Milch.

Wenn Sie dem Shake 2 Esslöffel Schmelzflocken hinzufügen wird er sämiger und nahrhafter.