

Erdbeer-Flipper

Vorbereitung: 5 Min.
Portionen: 4
Proteingehalt: 39 g



Du benötigst:

- ✓ 700 ml Milch (Heumilch)
- ✓ 4 EL Sukrin (gold)
- ✓ 4 EL Naturjoghurt (fettarm)

- ✓ 300 g Bio-Erdbeeren
- ✓ Mixer
- ✓ Früchte zum Garnieren

Zubereitung in 4 einfachen Schritten

1. Erdbeeren waschen und in grobe Stücke schneiden
2. Erdbeeren, Milch, Naturjoghurt, Sukrin in einen Mixer geben und gut mixen
3. Den Shake in einem hohen Glas mit Strohhalm servieren
4. Mit einer Frucht und Minzblatt garnieren und langsam genießen

Vplatten-Tipp

- Statt Sukrin kannst du auch Vanillinzucker oder Honig verwenden
- Wenn du es dickflüssiger magst, verwende - anstatt der Milch - Joghurt
- Noch „gesünder“ wird der Shake, wenn du weiteres Obst verwendest
- Zu den Erdbeeren harmonisieren Kiwis, Mangos, Bananen und andere Beeren

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

