



# Beeren-Milchshake

## Zutaten

- 150 g Beeren
- 1 EL Honig
- 300 ml Milch (1,5%)
- Minze zum garnieren

## Zubereitung

Beeren waschen, putzen, verlesen und abtropfen lassen (einige schöne zum Garnieren beiseite legen). Dann zusammen mit dem Honig auf kleiner Stufe pürieren, dabei nach und nach die Milch zugeben, nach bleiben durch ein Sieb streichen um die Kerne zu entfernen, dann alles leicht schaumig schlagen (im Mixer).

P.S.: Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!