

23.01.2009 - Erdbeer-Milchshake

Heute gibt es ein Rezept für ein leckeren Erdbeeren-Milchshake. Es ist sehr simpel und einfach zu machen.

Sehr erfrischend und lecker!



Zutaten:

- 100 Gramm Erdbeeren
- 100 Gramm Speiseeis (Erdbeere)
- 200 ml Milch
- Sahne nach Belieben

Zubereitung:

Die Erdbeeren putzen und grob zerkleinern. Alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmischen.

In ein Glas füllen, je nach Wunsch noch Sahne oben drauf machen und servieren. Das Rezept ist für 2 Portionen, kann aber beliebig erweitert werden.

Barbara Beske

Guten Appetit wünscht euch eure

P.S.: Colostrum nennt man die Biestmilch der ersten Stunden. Colostrum ist reich an wichtigen Nährstoff und gut für die gesunde Ernährung!