

Fruchtiger Frühstücks-Shake

Anleitung für 250 ml

- 200 ml Buttermilch oder 150 ml Milch mit 50 g Joghurt in einen hohen Mixbecher geben.
- Eine Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Wahlweise einen Pfirsich, Erdbeeren oder anderes Obst verwenden – ganz nach Geschmack.
- Die Fruchtstücke mit in den Mixer geben und alles fein pürieren.
- Die Fruchtmilch in ein Glas gießen, nach Belieben mit einem Teelöffel Honig süßen.
- Nun noch einen Strohhalm aus Glas oder alternativ eine Makkaroni hinein – und fertig. Im Sommer kommen 2 Eiswürfel mit ins Glas.

