

Buttermilch- Erdbeer-Shake

Zutaten für 2 Portionen

400 g	Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
250 ml	Buttermilch
1 Becher (250 ml)	Schlagsahne (auch H-Milch möglich)
200 ml	Orangensaft
1EL	Zucker

Nährstoffangabe

Energie: 316 kcal

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 4 g

Fett: 24 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Blähungen, Appetitlosigkeit, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Verstopfung

Zubereitung

- Erdbeeren fein pürieren.
- Buttermilch und Schlagsahne, Erdbeeren und Orangensaft ebenfalls einrühren.
- Evtl. mit Zucker abschmecken.

