



Birnen-Milch-Shake

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	4 St.
Orangensaft	100 ml
Joghurt, natur	300 g
Milch	200 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Birnen mit Orangensaft, Joghurt und Milch fein pürieren. Mit Honig abschmecken und Birnen-Milch-Shake auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	271 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	4 g