




# 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	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	10 g	Fette	4 g