



# Fruchtige Milchshakes

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                |        |
|----------------|--------|
| Honigmelone    | 1 St.  |
| Äpfel, rot     | 1 St.  |
| Mango          | 1 St.  |
| Erdbeeren      | 250 g  |
| Mandeln, ganz  | 20 g   |
| Joghurt, natur | 150 g  |
| Milch          | 200 ml |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Melone und Apfel schälen und entkernen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Erdbeeren putzen, größere halbieren. Einige Fruchtstücke zum Garnieren auf 4 Cocktailspieße schieben. Übrige Früchte mit Mandeln, Joghurt und Milch zu einem cremigen Shake pürieren. In 4 Gläser geben und mit den Spießen garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 326 kcal |
| Kohlenhydrate  | 66 g     |
| Eiweiß         | 10 g     |
| Ballaststoffe  | 8 g      |
| Fette          | 6 g      |