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