



Pfirsich-Kirsch-Shake

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsich aus der Dose	200 g
Orangensaft	200 ml
Milch	300 ml
Sauerkirschen im Glas	150 g
Joghurt, natur	150 g
Vanillinzucker	1 EL
Cornflakes	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Pfirsiche abgießen und würfeln. In einem hohen Gefäß 3/4 der Pfirsichwürfel mit Orangensaft und Milch pürieren.
2. Kirschen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In einem weiteren hohen Gefäß Kirschen mit Joghurt und Vanillinzucker pürieren.
3. Kirschshake in 4 Gläser füllen, Pfirsichshake vorsichtig darübergießen. Mit übrigen Pfirsichwürfel garnieren und mit Cornflakes bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	155 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	3 g