Rhabarbershake

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rhabarber	400 g
Honig	6 EL
Milch	500 ml
Quark 20 % Fett i.Tr.	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Rhabarber schälen, Enden dünn abschneiden und grob schneiden. In einem Topf Rhabarber mit Honig und 3 EL Wasser bei mittlerer Stufe aufkochen, ca. 10 Min. bei schwacher Hitze weich garen und abkühlen lassen.

2. In einem hohen Gefäß Rhabarberkompott mit Milch und Quark pürieren. Rhabarbershake gekühlt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	175 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	5 g