

Heidelbeer-Milkshake

Erfrischend kühl, super fruchtig und knall lila. Die Kombination aus Heidelbeeren und Hafermilch ist die perfekte Kombination für einen fruchtigen Drink, den du zum Frühstück, nach dem Sport oder beim Ausspannen auf dem Balkon genießen kannst.



Heidelbeer-Milkshake | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 kleine Gläser): 400 Milliliter Hafermilch | 200 Gramm gefrorene Bio-Heidelbeeren | Optional: 1 Teelöffel (Vanillezucker)



Heidelbeer-Milkshake | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (1 Minute): 1. Hafermilch mit den gefrorenen Beeren und dem in einen Mixer geben. 3. Wer es leicht süß mag, kann einen Teelöffel Vanillezucker hinzugeben, ich verzichte in der Regel aber darauf. 2. Mixen, bis es leicht schaumig ist. 3. Eisgekühlt servieren.

Dazu passt hervorragend: [Hefezopf mit Hagelzucker](#)! Jetzt mehr [Beeren-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 70 Kalorien | 3,8 Gramm Fett | 10 Gramm Kohlenhydrate | 2,2 Gramm Eiweiß