

Gutes aus Milch

Erdbeershake

Was ihr braucht:

- >1/5 Liter Milch
- >100 g Magerquark
- >2 Hände voll Erdbeeren (können auch gefrorene sein)
- >etwas Honig

So wird es gemacht:

1. Die Erdbeeren waschen und putzen (Tiefkühlbeeren einfach in einem Sieb auftauen lassen)
2. Die Beeren in eine Schüssel geben und mit der Gabel einfach zerdrücken.
3. Jetzt kannst du alle anderen Sachen Quark, Milch und Honig dazu geben.
4. Nun wird mit dem Mixer alles gut durchgequirlt.
5. Gieße den fertigen Shake in Gläser und dekoriere es, wenn du Lust hast mit einer Erdbeere und Strohalm.

Du kannst die Milch auch mit anderen Beeren oder Bananen zu einem Shake verarbeiten.

