

Milchshake

Zutaten:

- 100 g Obst, z.B. Banane, Orange, Pfirsich, Kiwi, Erdbeere
- 200 ml Milch



Zubereitung

- Das Obst in kleine Stücke schneiden und in einen Mixer geben.
- Die Milch in den Mixer dazugeben.
- Alles 3-4 Minuten gut durchmischen und danach in Gläser verteilen und servieren.

Kleiner Tipp: Es gibt Früchte, wie Bananen oder Erdbeeren, die einen sehr starken Eigengeschmack haben und süß genug sind, um sie für ein Milchshake zu verwenden. Andere Früchte, wie beispielsweise Orangen, sind weniger süß und haben einen weniger intensiven Fruchtgeschmack. Wem diese, weniger süßen Früchte im Milchshake zu wenig Geschmack haben, kann gerne ca. 50 ml Fruchtsaft, zum Beispiel Orange oder Multivitamin, dazugeben.

