



Milch-Shake mit Honig



Leicht



10 Minuten

Seite 1

Zutaten

Für 4 Gläser à 200 ml

4 EL BIHOPHAR Wald-Honig

2 Bananen (2 Kleine oder eine Große)

250 g Heidelbeeren (tiefgefroren)

600 ml Milch (Fettgehalt 1,5 %)

1 Spritzer Zitronensaft

1 Zweig Zitronenmelisse als Dekoration



Milch-Shake mit Honig



Leicht



10 Minuten

Seite 2

Zubereitung

- 1** Bananen schälen und grob würfeln.
- 2** Bananen zusammen mit den gefrorenen Heidelbeeren, Milch, Zitronensaft und Honig in einen Standmixer geben und pürieren.
- 3** In Gläser füllen und mit Zitronenmelisse dekorieren.