

Beeren-Shake

- 125 g Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren)
 - 100 ml Orangensaft
 - 1 Becher fettarmer Joghurt, ca. 100 g

Das Obst putzen (nur wenn nötig abbrausen) und würfeln.

Mit dem Orangensaft und dem Joghurt zusammen in einen Mixer geben, kurz durchmischen und servieren.

Tipp: Schmeckt auch lecker mit Tiefkühlbeeren.

