

GESUNDE REZEPTE



BEEREN-LIMETTEN-SHAKE

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Heidelbeeren
- 50 g schwarze Johannisbeeren
- 400 ml Sojamilch
- 1 Prise Zimt
- 1 St unbehandelte Limette (Schale, Saft)
- 2 EL Honig
- etwas frische Zitronenmelisse

Zeitaufwand:

Vorbereitungszeit: 15 min | Koch-/Kühlzeit: 0 min | Zubereitungszeit: 15 min

Zubereitung:

Beeren unter klarem Wasser abspülen verlesen und auf einem Tuch abtropfen lassen. Kalte Sojamilch, Limettensaft, Honig und Zimt mit den Früchten mischen. Mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren und Shake in 2 Gläser umfüllen. Melisse abspülen und trocken schütteln. Anschließend Blätter von den Stielen zupfen und den Shake mit Blättern und Limettenschale dekorieren.