



# Birnen-Milch-Shake

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	4 St.
Orangensaft	100 ml
Joghurt, natur	300 g
Milch	200 ml
Honig	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Birnen mit Orangensaft, Joghurt und Milch fein pürieren. Mit Honig abschmecken und Birnen-Milch-Shake auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	271 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	4 g