



# Fruchtige Milchshakes

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Honigmelone	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Mango	1 St.
Erdbeeren	250 g
Mandeln, ganz	20 g
Joghurt, natur	150 g
Milch	200 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Melone und Apfel schälen und entkernen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Erdbeeren putzen, größere halbieren. Einige Fruchtstücke zum Garnieren auf 4 Cocktailspieße schieben. Übrige Früchte mit Mandeln, Joghurt und Milch zu einem cremigen Shake pürieren. In 4 Gläser geben und mit den Spießen garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g