



Kirsch-Joghurt-Drink

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kirschen, frisch	720 g
Joghurt, natur	500 g
Milch	100 ml
Brauner Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab, Tasse

1. Sauerkirschen abgießen und dabei ca. 100 ml Saft auffangen. In einem hohen Gefäß Kirschen mit Flüssigkeit, Joghurt und Milch fein pürieren. Mit Zucker abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	196 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	4 g