

Erdbeershake

Zutaten:

150 g	Erdbeeren
250 ml	Orangensaft
200 g	Natur- oder Erdbeerjoghurt
1 Hand voll	Eiswürfel
1 EL	Erdbeersirup

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und das Grün entfernen.
Erdbeeren mit Orangensaft, Joghurt und Eiswürfeln in den Mixer geben.
Zum Schluss Sirup unterrühren.

Erfrischt und gibt Energie. Kann man Kindern in einer kleinen Thermoskanne mit in die Schule geben.

Tipp:

Erdbeersirup lässt sich schnell selbst herstellen, indem man eine kleine Menge Erdbeer-Fruchtaufstrich mit etwas Wasser verrührt. Bei Bedarf kann man den Sirup danach noch durch ein Sieb geben.

Probieren Sie auch mal Früchtetee mit Erdbeersirup. Schmeckt mit etwas Zitronensaft und Minzblättern auch sehr gut als erfrischender Eistee an heißen Tagen.