REZEPT FÜR ERDBEER-BUTTERMILCH-SHAKE | SWEETFAMILY

ERDBEER-BUTTERMILCH-SHAKE

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Gläser (à ca. 400 ml) | 20 Min. | + Gefrierzeit

ZUTATEN

400 g	Erdbeeren
163 g	SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
200 g	Schlagsahne
500 g	Buttermilch
500 ml	Milch

ZUBEREITUNG

470 Kcal	9 Gramm	57 Gramm	19 Gramm
Pro Glas ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Erdbeersauce herstellen und tiefkühlen:

1. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, 4 Beeren zum Garnieren kalt stellen. Übrige Beeren putzen und mit 1-2-3 Fruchtaufstrich in einem hohen Rührbecher ca. 45 Sekunden glatt pürieren. 6 EL Erdbeersauce kalt stellen, Rest in die Vertiefungen eines Eiswürfelbereiters füllen und 3-4 Stunden tiefkühlen.

Shake zubereiten und anrichten:

2. Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Gefrorene Erdbeersauce mit Buttermilch und Milch schaumig pürieren (siehe Tipp). 4 EL kalt gestellte Erdbeersauce über einen Löffel als Streifen innen am Rand von 4 großen Gläsern herunterlaufen lassen. Shake vorsichtig einfüllen. Sahne als dicke Tuffs darauf spritzen, mit übriger Sauce beträufeln. Buttermilch-Shake mit kalt gestellten Erdbeeren verzieren und mit Trinkhalmen sofort servieren.

Tipp:

Wenn du keinen Smoothiemaker hast, kannst du den Shake auch prima mit einem Pürierstab mixen. Dann die Zutaten am besten in 2 Portionen pürieren, um die gefrostete Erdbeersauce gut klein zu kriegen.