

REZEPT FÜR SCHNELLER PIÑA COLADA-SHAKE



SCHNELLER PIÑA COLADA-SHAKE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 1 Glas | 5 Min.

Zutaten

- 200 ml Milch
- 1 Handvoll Crushed ice
- 1-2 EL Piña Colada-Konfitüre
- nach Belieben SweetFamily Rohrzucker



4442

ZUBEREITUNG

201

Kcal

Glas

7

Gramm

Eiweiß

24

Gramm

Kohlenhydrate

8

Gramm

Fett

Als Basis zunächst die [Piña Colada-Konfitüre](#) (s. Rezept) herstellen.

Für ein Glas Piña Colada-Milchshake einfach Milch, Crushed ice und Konfitüre kurz aufmischen und kalt genießen. Nach Belieben den Shake mit etwas [Rohrzucker](#) dekorieren.