

köstliche Heidelbeermilch

Und so wird es gemacht:

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g frische Beeren (hier: Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren)*
- 200 ml Milch*
- 1 Becher Joghurt (Bio, 3,8 % Fett, 200 g)*
- Honig zum Süßen*
- etwas frische Minze*
- Glas und Strohhalm*

Zubereitung:

Die Beeren waschen, putzen, verlesen und kurz abtropfen lassen. Einige Beeren für die Dekoration beiseite legen und mit ein paar Minzblättern zusammen aufspießen. Den Rest mit der Milch, dem Joghurt und ein bis zwei Blättern frischer Minze im Mixer pürieren. Wer die Hautteilchen der Beeren nicht so gerne mag, sollte den Milchmix anschließend noch einmal durch ein Sieb laufen lassen, um einen Teil darin abzufangen. Mit Honig abschmecken und in das Glas einfüllen. Einen Strohhalm ins Glas stecken, dekorieren und kühl genießen.