

ERDBEERMILCH SELBER MACHEN

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



10 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 3 Gläser

- 200 g Erdbeeren
- 1 EL Zucker
- 450 ml Milch (alternativ Hafermilch)



Zubereitung:

1. Wasche die Erdbeere, entferne das Grün und schneide sie in kleine Würfel. Gib die Erdbeeren in eine Schüssel und verrühre sie mit dem Zucker. Lass sie mindestens 10 Minuten ziehen.
2. Verteile die gezuckerten Erdbeeren auf 3 Gläser á 200 ml und gieße sie mit kalter Milch auf. Alternativ kannst du die Erdbeeren auch erst mit der Milch pürieren und dann einschenken.

Nährwerte pro Portion: 116 kcal | KH 16 g | E 6 g | F 3 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

