

# FRUCHTIGER Erdbeershake

## MIT SCHAFMILCHJOGHURT



einfach



schnell



vegetarisch



Rezeptvideo  
Folge 2

### ZUTATEN

300 ml Milch  
200 g Schafmilchjoghurt  
200 g Erdbeeren,  
frisch od. gefroren (vom Vorjahr)  
2 Zweige Minze

Bei Bedarf etwas Honig  
zum Süßen

### ZUBEREITUNG

Die frischen oder gefrorenen Erdbeeren in einen hohen Becher geben. Die Milch und das Joghurt hinzugeben.

Alles mit einem Pürierstab fein mixen. Bei Bedarf etwas mit Honig süßen.

Den Erdbeershake in Gläser füllen, mit Erdbeeren, sowie Minze garnieren und kalt genießen.

DIÄTOLOGINNEN



SANDRA & VIKTORIA

### ERNÄHREREI

Diätologinnen  
Sandra Seitner, BSc  
Viktoria Schwarz, BSc

### KONTAKT

☎ 0664/94 505 64  
✉ office@ernaehrerei.at  
🏠 www.ernaehrerei.at  
📍 Bezirk Melk

### LEISTUNGEN

Ernährungstherapie & -beratung  
Vorträge & Schulungen  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Food-Fotografie & Contenterstellung

### SCAN ME

mit deiner Handykamera  
für mehr  
Informationen  
& Rezepte



www.ernaehrerei.at

E

Diätologie