

Zutaten für 1 Portion:

100 g Beerenmischung (frisch oder tiefgefroren)

1 TL frische Minze

250 ml Köln Smelk® Classic

1 EL Ahornsirup oder Waldhonig



Zubereitung:

Beerenmischung und Minze in der Milch pürieren. Mit Ahornsirup oder Waldhonig abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion::

2 g Eiweiß, 43 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 4 g Fett, 216 kcal, 913 kJ