

Trinkjoghurt für 1 Portion

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Banane oder anderes Obst
- 1 Spritzer Zitrone
- 75g Naturjoghurt
- 12ml Milch
- $\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker

Küchengeräte:

- Mixer
- Messbecher
- hohes Gefäß
- Glas

Zubereitung:

- Obst schälen und in Scheiben oder kleine Stücke schneiden
- die restlichen Zutaten mit dem Obst pürieren und das Getränk in ein großes Glas füllen

Pfirsichshake für 1 Portion

Zutaten:

- 200ml Buttermilch
- 1 Pfirsich
- 1 Spritzer Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker

Küchengeräte:

- Mixer
- Messbecher
- hohes Gefäß
- Glas

Zubereitung:

- die Zutaten mit dem Mixer klein pürieren
- das Getränk in ein Glas füllen



Foto von Pixabay.com