

# Apfel-Lavendel-Shake

swissmilk

## Zutaten

2 Portionen

Gläser à 3 dl Inhalt

5 dl Milch

1 Apfel, entkernt, in Stücke geschnitten

1/4 TL Lavendelblüten, getrocknet, aus der Drogerie  
oder Apotheke

1-2 EL Zucker

1/2 TL Vanillezucker

einige Lavendelblüten zum Garnieren



## Zubereitung

Zubereiten: 5min

Auf dem Tisch in: 5min

1. Alle Zutaten im Mixer fein und schaumig mixen, in Gläser giessen, garnieren, sofort servieren.

Lavendelblüten und Zucker weglassen, dafür 1-2 EL Lavendel- oder Blütenhonig zugeben.

---

1 Portion enthält: Energie: 1051kJ / 251kcal, Fett: 11g, Kohlenhydrate: 31g, Eiweiss: 9g