

# Scharfer Erdbeer-Shake

swissmilk

## Zutaten

4 Portionen

4 Gläser à 3 dl Inhalt

Dicke Röhrlü

500 g Erdbeeren, gerüstet

Ein paar Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle

1-2 Prisen Chili

1-2 TL frischer Ingwer, geraffelt

500 g Sauermilch

1 dl Milch

2-4 EL flüssiger Honig



## Zubereitung

Zubereiten: 15min

Auf dem Tisch in: 15min

1. Erdbeeren, Gewürze, Sauermilch, Milch und Honig zusammen schaumig pürieren, in die Gläser geben.

Köstlich auch mit Himbeeren.

---

1 Portion enthält: Energie: 666kJ / 159kcal, Fett: 6g, Kohlenhydrate: 19g, Eiweiss: 7g