

# Heidelbeer-Joghurt SHAKE

🕒 5 min.  
👨‍🍳 leicht  
👤 2

## Das brauchst Du:

180 g **WILDHEIDELBEER-JOGHURT**, 100 g Heidelbeeren,  
1 Handvoll Minzeblätter, 1 EL frisch gepresster Limettensaft,  
100 ml **FRISCHE HEUMILCH**, 1 Prise gemahlene Vanille

## So machst Du's:

Die frischen Heidelbeeren in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Du kannst natürlich auch TK Beeren verwenden – diese einfach auftauen lassen. Ebenso die Minzblätter waschen und trocken schütteln.

Nun die Heidelbeeren, die Minzblätter und den Limettensaft in ein hohes Rührgefäß geben und fein pürieren. Jetzt gibst Du das Wildheidelbeer-Joghurt und die frische Heumilch dazu. Den Shake mit Vanille abschmecken und in Gläser füllen. Mit Minze oder frischen Heidelbeeren dekorieren.

## Genuss-Tipp:

Wenn es mal schneller gehen muss, kannst Du auch jedes unserer Fruchtojoghurts nur mit Milch aufmixen und schon kannst Du einen fruchtig-frischen Shake genießen. Oder probier's mal mit unserem Naturjoghurt aus Heumilch und gib Früchte Deiner Wahl dazu. Pürieren, bei Bedarf süßen und schlürfen!

