

PAULINES SOMMERERFRISCHUNG

Diese leckeren, kühlen Getränke sind an heißen Sommertagen genau die richtige Erfrischung für Zwischendurch. Außerdem sind sie schnell gemacht.

Gebe einfach alle Zutaten in einen Mixer. Dieser soll die Zutaten nun für ein paar Sekunden zerkleinern bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Das fertige Getränk noch in zwei Gläser umfüllen und mit frischen Beeren verzieren. Fertig 😊

ZUCKERFREIE BEERENMILCH

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 halbes Glas tiefgefrorene Beeren (z.B. Beerenmix, oder Himbeeren)
- 1 Tasse (kalte) Milch
- 1-2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig

Tipp: Wer Beeren im Garten hat, kann diese einfach pflücken und über Nacht in einem Beutel, oder einer Dose in das Gefrierfach legen. So könnt ihr euch die kühle Erfrischung auch mit den selbst angebauten Früchten herstellen.



CREMIGER BEERENMILCHSHAKE

Zutaten (für 2 große Portionen):

- 1 halbes Glas tiefgefrorene Beeren (z.B. Beerenmix, oder Himbeeren)
- 1 Tasse süße Sahne
- 1 großer Esslöffel Vanilleeis

Tipp: Wer Beeren im Garten hat, kann diese einfach pflücken und über Nacht in einem Beutel, oder einer Dose in das Gefrierfach legen. So könnt ihr euch die kühle Erfrischung auch mit den selbst angebauten Früchten herstellen.

