

Nektarinen-Erdbeershake



Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 220 kcal • 5,7 g Fett
23,1 % kcal aus Fett

Zutaten

1 St. Nektarine, reif
100 g Erdbeeren
1,5 TL Ahornsirup
150 ml Alpro soya Drink Calcium



Zubereitung

1. Nektarine waschen und den Kern entfernen. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Erdbeeren putzen und waschen.
2. Nektarine und Erdbeeren mit Ahornsirup und Alpro soya Drink Calcium pürieren. Shake in ein hohes Glas füllen. Nach Belieben mit einem Fruchtspieß verziert servieren.