

## Holundershake

Anzahl: 8 Portionen

### Zutaten:

500 ml Holundersaft (Reform- oder Getränkeabteilung)  
500 ml Milch, 4 EL Honig  
etwas abger. Orangenschale (Bio)  
Zimt, 500 g Sahnejoghurt  
8 Zimtstangen oder 8 Orangenscheiben zum Garnieren  
8 lange, dicke Strohhalme

### Zubereitung:

1. Zum Servieren: Saft mit Milch in einem Standmixer oder einem hohen Gefäß mit den Schneebesen des Handrührgeräts (evtl. in kleinen Portionen) verrühren. Mit Honig, Orangenschale und Zimt abschmecken.
2. Joghurt kurz unterrühren und Shake in Gläser verteilen, jeweils mit 1 Zimtstange oder 1 Orangenscheibe garniert servieren. Strohhalme dazureichen.

**Pro Glas oder Flasche:** 170 kcal/720 Kj, 19 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 7 g Fett

**Tipp:** Hübsch serviert *Die kleinen Flaschen (im Foto) gibt's zu kaufen unter [www.burda-foodshop.de/Produkte](http://www.burda-foodshop.de/Produkte)*

### Zeiten:

Vorbereitung: 10 Min. ~ Zubereitung: 5 Min.

**Aus der Ausgabe 11/15 „meine Familie und ich“ – von der Redaktion zubereitet.**

