

# Erdbeer-Flip



## Zubereitungszeit



## Wusstest du schon, ...

... dass sich die Vitamin-C-reiche Obstsorte Erdbeere maximal zwei Tage im Kühlschrank hält? Also am besten sofort vernaschen oder möglichst schnell aufbrauchen.

## Das brauchst du für:

4 Portionen Erdbeer-Milch

- 1 kleine Schale Erdbeeren (250 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 l kalte Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker (oder etwas Honig)

## Tipp

Die Zitrone vor dem Auspressen kräftig drücken – dann kommt viel mehr Saft raus!

## So wird's gemacht:

1. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und große Früchte halbieren.
2. Die Fruchtstückchen mit Zitronensaft im Mixbecher pürieren.
3. Milch und Vanillezucker dazu – und noch mal durchmischen.

## Pro Glas:

196 kcal | 18 g Kohlenhydrate | 9 g Eiweiß | 9 g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.  
Dein EDEKA Ernährungsservice.

