

Fix gemixt: Rhabarber-Erdbeer-Shake

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Rhabarber schälen und kleinschneiden. Mit Orangensaft, Vanillezucker und Vanillemark in einen Topf geben und aufkochen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis der Rhabarber zerfällt.

- 2 -

Banane Schälen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und Strunk entfernen. Obst mit übrigen Zutaten und gekochtem Rhabarber in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einem cremigen Shake pürieren.

Zutaten für 2 Portionen

2 Stangen Rhabarber
100 g Erdbeeren
1 Banane
1 Päckchen Vanillezucker
1 Vanilleschote (augekratztes Mark)
1 Orange (ausgepresster Saft)
200 g Naturjoghurt
2 Esslöffel Honig

Shake it! Das ist das Motto der ersten sonnigen, warmen Tage im Jahr. Im Grünen sitzen, sich die leichte Brise um die Nase wehen lassen und nebenbei einen sommerlichen Milchshake mit frischen Erdbeeren, Banane und vor allem sauer-süßem Rhabarber durch den Strohhalm schlürfen. So lässt es sich leben.

Noch nicht genug von den süß-sauren Stangen? Mit [diesen 20 Rhabarber-Rezepten](#) und [9 Rhabarber-Drinks](#) kannst du die Rhabarber-Saison so richtig auskosten.

- 1 -