

## **Milchshake-Bowl mit Blaubeeren**

Zeit: 5 Minuten und 1 Stunde Kühlzeit

Für 1 große oder 2 klein Bowls

Niveau: einfach

Zutaten:

200 g Blaubeeren (frisch oder TK)

250 ml Weihenstephan H-Milch 3,5 Prozent Fett

3 EL Chia-Samen

2 Stücke Zartbitter-Schokolade

2 Kugeln Vanilleeis

Kardamompulver (nach Belieben)

1. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Ein Viertel der Beeren beiseite stellen. Den Rest 1 Stunde ins Gefrierfach legen, Weihenstephan Milch mit den Chiasamen verrühren, ebenfalls kalt stellen. Die Schokolade hacken oder hobeln.
2. Die angefrorenen Beeren mit Weihenstephan Milch und Vanilleeis in einen Mixer geben und pürieren oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zerkleinern, dabei mit etwas Kardamom würzen.
3. Den Shake in eine Schale geben. Mit Beeren und Schokolade garnieren und sofort genießen.