



Energie-Drink

Ideal als Stärkung für zwischendurch



Tipp

Statt Äpfel können auch Pfirsiche oder andere saftige Früchte verwendet werden, es eignen sich alle Beerensorten (je nach Saison berücksichtigen). Statt Naturejoghurt kann auch Fruchtjoghurt verwendet werden, dann je nach Geschmack etwas weniger Honig verwenden.

Zubereitung

3	dl Milch	
300	g Joghurt nature	
1	dl Orangensaft	
2	EL Honig	
4	EL Flockenmischung	
4	Äpfel	
250	g Beeren	alles zusammen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Cutter fein pürieren

Im Gegensatz zu einem gepressten Saft bleiben in diesem Drink alle wichtigen Nährstoffe der Früchte und Beeren erhalten, da das Fruchtfleisch mitgegessen wird.