

ERFRISCHUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Gesund & Lecker



WASSER MIT HIMBEERE UND MELISSE

Zutaten:

- 1 Liter Mineralwasser
- 3 Stängel Zitronenmelisse
- 120 g frische Himbeeren
- 1 Spritzer Himbeeressig

Zubereitung:

Mineralwasser in eine durchsichtige Karaffe füllen. Melisse waschen, Blätter abzupfen. Frische Himbeeren vorsichtig unter einem weichen Wasserstrahl waschen. Beides in die Karaffe füllen, einen Spritzer Himbeeressig hinzufügen. Für eine halbe Stunde kaltstellen.

TIPP:

Sowohl Smoothie als auch die erfrischende Schorle kann man natürlich je nach Geschmack mit anderem Obst/ Gemüse aufpeppen!

Wie wäre es z. B. mit ein wenig Gurke, Limette oder für einen „grünen“ Touch gar mit Spinat?

Einfach ausprobieren!



„SCHICHTDIENST“-POWERSMOOTHIE

Zutaten für 3 Portionen:

- 3 Bananen
- 60 g gehackte Haselnüsse
- 3 EL Schokocreme, Zartbitter (38 % Fett) (gibt's im Drogeriemarkt)
- 600 ml Fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 150 g Magerquark

Zubereitung:

Banane schälen und halbieren. Mit den Haselnüssen, der Schokocreme, der Milch und dem Quark im Mixer vermischen.

