



KOCHREZEPTE

Frucht-Joghurt-Shake

Zutaten für 2 Personen

150 g Erdbeeren

1 kleine reife Banane

250 ml Naturjoghurt

1 TL Agavendicksaft

evtl. etwas Vollmilch

Erdbeeren putzen, waschen und zusammen mit der geschälten Banane in Stücke schneiden. Das Obst in ein hohes Bechergefäß geben und alle weiteren Zutaten hinzufügen. Mit dem Pürierstab gut durchpürieren. Sollte die Masse zu fest sein, kann noch etwas Milch hinzugefügt werden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Variation:

Der Joghurt kann auch durch Buttermilch oder Kefir ersetzt werden. Viele frische Obstsorten und Beeren lassen sich der Jahreszeit entsprechend verwenden. Tiefkühlkost eignet sich auch hervorragend, dazu sollte das Tiefkühl-Obst vorab angetaut werden.

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr