

Das Fruchtschlückchen

Nach einer kurzen Nacht oder vor einem langen Tag wecken frische Säfte die Lebensgeister. Darum: etwas früher aufstehen, frische saisonale Früchte mit Jogurt mixen und den erfrischenden Smoothie geniessen. Für den frischen und schnellen Kalziumschluck am Morgen.



Cremiger Himbeer-Smoothie

ergibt 8 dl

250 g Himbeeren

250 g Jogurt nature

3 dl reiner Apfelsaft

etwas Zitronenmelisse, gehackt

1 Himbeeren, Jogurt und Apfelsaft in einen grossen Krug geben und mit dem Pürierstab vermischen. Zitronenmelisse unter den Smoothie geben, in grosse Gläser abfüllen und sofort servieren.

Tipp:

- Dieser Smoothie kann je nach Saison auch mit anderen Beeren zubereitet werden. Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren... was immer der Garten oder der Marktstand zu bieten hat.