

Honig-Joghurt-Drink



Zubereitungszeit

15 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	170 kcal
-----------	----------

Eiweiss:	6 g
----------	-----

Fett:	5 g
-------	-----

Kohlenhydrate:	24 g
----------------	------

Zutaten für 4 Gläser

1	Bio-Zitrone
80 g	Honig, z. B. Thymianhonig
1.5 dl	Mineralwasser
500 g	Joghurt nature
	Salz
2 Zweige	Pfefferminze

Zubereitung

1. Zitronenschale fein abreiben. Zitrone auspressen. Schale und Saft mit Honig, Mineralwasser und Joghurt verquirlen. Mit Salz abschmecken. Pfefferminze hacken. Honigdrink in Gläser füllen und mit Pfefferminze garnieren.